Радош Савић - Бинђер

СА СПЕЦИФИЧНОМ ПСИХОЛОШКОМ ПРИПРЕМОМ

САМООДБРАНА

7520

МАЛА ПРАЗНИНА, БЕОГРАД, 2011.

Радош Савић - Ђинђер

СА СПЕЦИФИЧНОМ ПСИХОЛОШКОМ ПРИПРЕМОМ

САМООДБРАНА

I издање

Издавач
МАЛА ПРАЗНИНА, Радош Савић - Ђинђер,
Београд, Црнотравска 13А, Србија
e-mail: rados10403@yahoo.com

Главни уредник
Драган Јовановић

Рецензент
Александар Спасић

Лектура
Александра Јовановић

Фотографије
Веселин Марковић

Графичко-техничка припрема
Радош Савић - Ђинђер

Корице
Дарко Динић
Радош Савић - Ђинђер

Штампа
ГРАФОС, Београд – Баваниште
Ратко Стојанов, директор

Тираж: 700

© Без писменог одобрења аутора
и издавача забрањено прештампавање

Принцеза Јелисавета Карађорђевић

Радош Савић – Ђинђер

Проф. др Илија Јорга

Аутору књиге
Sensei Shojiro Sugiyama
Chicago, Illinois, July 08, 2006

Ћери Маји
Прадеди Ђинђеру и
Мојим Часним Ученицима

САДРЖАЈ

ИЗ РЕЦЕНЗИЈЕ

Ова књига се састоји из три поглавља, кроз која се прожимају универзални принципи карате технике, специфична психолошка припрема и самоодбрана. Посебно место је посвећено феномену ***мала празнина*** чији је и творац сам аутор.

У путописима истраживача Далеког истока спомиње се борење као врста уметности и религија, с обзиром на посвећеност следбеника изабраног пута и способности које су у западној култури забележене само код калуђера или надарених појединаца из народа. То значи да такве способности нису привилегија ниједне културе, ни расе, ни религије. Шта је онда узрок таквим способностима? Иако људи, сходно културама, на различите начине задовољавају основне и више потребе, сви имају исте потребе, с малим варијацијама, исту анатомску грађу, централни нервни систем и процесе опажања, мишљења итд.

У књизи је објашњено како да разумљиво и на приступачан начин променимо ниво свести, опажање и са тим потпуно ускладимо телесну реакцију (*вештина исправног одговора*).

Тиме се превазилази практични проблем – да човек услед страха, гнева или логичне процене сматра да је изгубљен улазећи у "тунелско" размишљање и чинећи грчевите покушаје да промени неповољно стање још више погоршава свој положај.

Велики ратови из прошлости говоре да снага и бројност нису увек пресудни за добијање битке, нпр. Александар Велики, Први србски[1] устанак с Карађорђем...

Са становишта учења моторних вештина, сматрало се исправним да физичка припрема, затим дуготрајно понављање најекономичнијег покрета, те стицање моторних образаца мотивација за успех чине степенице до успеха, што и јесте тачно. Међутим, то је потпуно запостављено у религијском начину поимања духа и душе. Промена која чини овакав приступ у учењу и разматрању уметности *Карате-Доа* је слична промени мишљења да ваздухоплов не мора да буде само оно што је лакше од ваздуха (балон), већ предмет који је тежи од ваздуха, а има већу снагу.

[1] *Напомена аутора*: Зашто ***србски*** а не ***српски***? Због очувања корена речи, јер се не може мењати суштина и име народа. Ако то правило важи за речи страног порекла - да корен мора да се очува и да се гласовна промена не врши, треба да важи и за нас. Ако се не варам, у нашем правопису тако пише... А за то има и много већих разлога мени знаних.

Добит од искуства стеченог у учењу каратеа је онолико широка колико и само живљење. Дакле, постоји могућност и висока вероватноћа да поштовањем одређеног принципа себе стављамо у повољнији положај. Тиме се одговорност не "сваљује" на појединце, већ на околину. Увек постоји излаз. Примена овог искуства у војној и полицијској обуци, вештини командовања, бизнису и политици је очигледна. Свака примена превазилази искуство, знање и навику. Основни проблем је био тај како да то стање "мале празнине" буде постигнуто и како изнаћи сигуран поступак да, с малим варијацијама, буде доступно и разумљиво сваком ученику.

Због указане потребе за психолошком припремом војника по наређењу Генералштаба војске Србије, одржао сам методскопоказне вежбе на предавањима за психологе запослене у ВС, како би стечена знања и вештине пренели и применили у матичним јединицама. Одређени сегменти из специфичне психолошке припреме из ове књиге су прихваћени после презентације због једноставности и очигледне функционалности, што говори о корисности потребе науке и праксе на стручном пољу.

Стање "мале празнине" је квалитативно једнако искуству великих учитеља човечанства, али је по обиму и променама које изазива у личности уже и више је усмерено на самог појединца и његов статус у животу, тј. на његове личне потребе.

Ово је у књизи објашњено у поглављу *Психолошке припреме* као неодвојива веза универзалних принципа карате техника. *Машта, Свест* и *Поглед* су кључ ауторовог приступа на *Путу Уметности каратеа.* Интересантан је део "Погледа", употреба ока, које није само анатомски или социјални орган него и духовни. У испитивањима *о вољном усмеравању пажње као начин у коришћењу менталне снаге и тела као компактне масе,* која су спроведена претходних година дошло се до ове методе, а са истрајним вежбањем све је краће време постизања "мале празнине", како је то стање назвао аутор књиге. Резултати се заснивају на седамнаестогодишњем експерименталном истраживању и научном приступу који се разликује од других својом оргиналношћу. Више десетина минута свело се на неколико секунди, а касније и прешло у свакодневно стање свести, аутор књиге кад пожели улази у више стање свести, тј. *малу празнину*.

Менталне слике које је аутор књиге унапред стварао претварао их је у дела, тако да ова књига има посебну тежину и велики значај. Његова теорија је настала из личног искуства, његов начин писања, као и сам приступ је помало неуобичајан (по чему се посебно издваја), те пружа могућност и нуди практична решења за ширу употребу и мимо борилачких вештина.

Сенсеи Радош Савић – Ђинђер је у више наврата у разним клубовима, школама, центрима у земљи и иностранству и с непознатим појединцима практично доказао теоријске поставке свог приступа *Уметности Каратеа.* Везаних очију, бранио се успешно од напада других мајстора. О томе постоје видео записи, као и сведочења учесника различитих борилачких вештина, као што су карате, џудо, аикидо, теквондо, кунг фу, џиу џицу, али и посматрача демонстрација, као и еминентних лица из различитих професија, која се баве научноистраживачким радом на разним универзитетима.

Београд, 2010. године **_Александар Спасић, војни психолог_**

ЗАВЕТ И МОЛИТВА ОРЛУ

**Ратниче!
Осећаш ли одјек свог ума, док свећа постаје Мач Свети?
Кушај огромну плодност вере узгајану вековима у крви твојој.
Осети у себи моћ и снагу слапова силних!
Крећи се блаженим осмехом следећи своју Свест.
Бол и несрећа учиниће те срећним.
Окуси горчину и сласт, нека ти кости јача бол!
Не дозволи да те обузме страх.
Ти и даље ходај невидљивим путем Орла нашег Бесмртног.
Узак је круг што се затвара око живота нас Ратника
И изукрштане су стазе којима ходимо,
Али је само једна којом Лети Орао Силни!
И само то је прави Пут до Небеског Царства.
До вечног блаженства и мира.
Ти знаш Ратниче, Пут је дуг и тежак!
Ако и мораш умрети, нека то буде са племенитошћу,
Која остаје свежа и вечна иза тебе.
Буди Частан – то је једино тајно оружје на Путу ка Светлости.
Ратниче, позван си на безусловну вечност.
Зато пусти нека те крила Орла Силног носе ка њој.
Јер само ти знаш његове тајне, и прави израз његове снаге.
Није грех Ратниче, подићи Мач Свети
На сваког ко покуша да заустави лет Орла.
Ти си му једини жртвовао своје кораке.
Расипајући их нештедимице путевима који воде ка Небу
Али за собом не остављају ни један траг.
Ниједна утабана стаза да нам покаже Пут!
Зато, Орле, води нас – Ратнике
Бар један мора стићи.
Да засија још једна искра у сазвежђу Неба
И остави печат вечности наше.**

Са пуно љубави према свом Огњишту,

себи у Завет ставише и на папир записаше

Јелена Вујичић и Радош Савић – Бинђер

19. 08. 1994 (7502).

Учитељу*

Ти, са блаженим осмехом што следиш своју Свест
бол и несрећа начинише те срећним.
Својим постојањем си у мени створио осећај,
за који не могу рећи да је захвалност
ни поштовање, јер би то било премало за
Његову величину – Учитељу!

Јелена Вујичић

* Аутору књиге, 19. 08. 1994 (7502).

Прадеда Ђинђер
ми је у Неписани Завет ставио к знању:

Буди Свој,
Сачувај Образ и
Буди Частан.

Ђинђер,
надимак добих по прадеди,
у раном детињству

На Древном Огњишту Аутохтоног Народа,
Племена Тимахи-Срби, Покрај Реке Сврљишког Тимока-Подвис,
Књажевац, Јесен 7477. Године.

ЕХО ПРОШЛОСТИ

За сећање на једно време када смо желели да будемо једно, а опет тако своји.

Једне касне ноћи у локалу *Кула* бејаху два мајстора каратеа, два учитеља (Sensei). У једном тренутку старији сенсеи упита млађег: „Вежбаш ли ти? Спремаш ли своје ученике за наступ на *Вече борилачких вештина*?

Млађи, у добро припитом стању од црног вина, већ ноћима неиспаван, одговара: „Не, а зашто бих? А да, спремио сам их – овог тренутка сам видео како изводе кату и елементе из самоодбране и задовољан сам."

На то се старији учитељ насмеја млађем и одмахну главом с негодовањем. Насмеши се и млађи сенсеи, па рече: „Управо сам то видео и осетио још много тога."

Збуњена, друга страна му заиста не верује. Међутим, он наставља: „Што се мене тиче, ја сам спреман."

На то ће се надовезати сумњичави: „Видим, видим, знаш, ти не знаш шта причаш."

Млађи сенсеи, с осмехом на лицу: „Тачно је да не знам шта причам, али знам да сам имао успешан наступ."

Старији: „Ти си неозбиљан."

Млађи: „Јесам, слушај ме озбиљно – већ сам видео на трен како без напора у томе успевам."

Старији: „Ма, дај, ти си пијан..."

Млађи: „Да, али знам да је оно што сам пре неки минут видео изводљиво и у то заиста верујем."

Старији: „Шта то?"

Млађи: „Кажу да о томе не ваља причати. Но, ја ипак верујем у нешто друго. Ево, везаће ми очи и позвати неког добровољца да изведе ударац у моју главу кад он то пожели. Значи, самоиницијативно, максимално брзо и снажно, а ја ћу се одбранити (*док је то изговарао видео је малопређашњу слику*)."

Старији: „Ти ниси нормалан, полудео си!"

Млађи: „Можеш ти да мислиш тако, али ја ти најозбиљније говорим. Уосталом, видећеш прекосутра увече на делу. Буди сигуран да ово мислим најозбиљније."

На моменат се старији Сенсеи тргну и прозбори себи у браду: „Ипак, знајући га, плашим се за тебе.“

На то ће одмах уследити одговор: „Е, мој пријатељу, сад си се уплашио за мене – видиш, а ја се не плашим.“

Друга страна, с дозом опреза, покушава да га одврати од самоубилачког чина: „А шта ако те удари, може те жестоко повредити нед’о Бог ...?“

Млађи, с блаженим осмехом на лицу: „Хм, с обзиром на то да сам одлучио да то буде последња тачка, ништа. Ако се тако нешто деси, спустиће се завеса. И овако, и онако, то ће бити крај вечери за све оне који ће представљати своју борилачку вештину: карате, аикидо, џудо, теквондо, кунг фу, џиу џицу, као и за све посматраче. А ако буде погубно за мене, одмах зовите хитну помоћ…“

„Хааа, хаа, ха.“ (*смех млађег учитеља*).

„Знаш шта, само сам се нашалио – то се не може догодити. Зашто, не знам, знам само да то могу. Видим то и осећам како ми без икаквих потешкоћа успева у мислима, па и приликом стварног извођења, ја ћу успети. Још нешто ћу ти рећи, ово ће бити мој први наступ пред препуном дворaном.“

С неверицом, старији: „Мислиш да ће доћи пуно људи?“

Млађи: „Сигуран сам. И још нешто, сутра ћу обезбедити тридест белих свећа и све ћу их упалити, ученици ће их држати, а наменићу их себи.“

Старији је побледео. Иако је светлост била пригушена, није могло а да се не примети. Учинило му се да је враг однео шалу. Иако је контролисао свој глас, за трен је рекао повишеним тоном: „Хеј! Не лупај више! Ти ниси нормалан!“

Након тога схватио је како је одреаговао, па је спуштеним и развученим тоном констатовао: „Ти си пијан.”

Звуци лирске музике и пријатни глас боемског певача испунише душу млађем учитељу и он се, с позитивним вибрацијама и тихим гласом, осврну на претходне речи: „Знаш да без обзира на то колико попијем, никада не кажем да се не сећам шта сам синоћ, ноћас или јутрос причао.”

Почело је да свиће, још један дан када ће се речи стопити у дело. Млађи: „Увек се сећам сваке речи коју сам изговорио и ко ми је шта рекао, и то могу поновити. За мене не постоји оправдање у таквим ситуацијама, ту нема изговора и никоме не праштам изговоре типа – био сам у пијаном стању, не сећам се и сл.”

Старији: „То ме плаши, плашим се за тебе.“

Млађи: „Нема потребе. У то име да попијемо још једну чашу црног вина, јер знам да себе увек морам проверавати – прексутра увече је тај час. Такав сам, увек жељан своје личне провере, јер не желим себе да обмањујем. Желим себе да видим на делу у неочекиваној ситуацији, онда када су многи други, након толико попијених пића, ван употребе, када не владају собом, када им се помути мозак и стомак и изгубе осећај за простор и равнотежу, када изгубе координацију покрета. Онда када „интелектуални ниво" долази до изражаја, они су за све, само не за употребу. Желим да их видим онда када покажу да су људи са тзв. манирима и још једна нечија лоша копија и да су најмање оно што се подразумева под нормалним људским бићем. Онај ко има част отвореног срца и држи до свог духа који нам је још у коренима дат, не треба се тако лако одрицати. Тај дух треба гајити и оплемењивати... Не треба заборавити да креација личности, коју ти предочавам, не ствара нове могућности, већ нешто ново из већ познатих сегмената и оних састојака који су прожети духом...Чудно ме гледаш, знам шта ти се сада врзма у глави... Нећу о томе, завршићу свој започети монолог. Зар не чујеш, зар не видиш? Свануло је. Погледај креативност музичара и ослушни оригинални глас певача, који још увек пева с таквом топлином и љубављу да му многи такозвани професионалци могу само позавидети, а он је за ширу јавност анониман. Он живи свој живот и има своју личност, личност за дивљење."

Старији га прекиде: „Молим те, идемо кући. Знаш..."

Млађи настави: „Може, само ако се не варам, треба да завршим оно што сам започео о креативности. То је један од путева стварања оригиналности (*врло пристојно га замоли да га пажљиво саслуша до краја*), која нам помаже да уђемо у одређено стање које превазилази задовољство. Ако успем, на добром сам Путу, ако не, зна се – завеса се спушта и ја више не постојим. Знај, стало ми је да проверим себе. Не радим то за публику, нити да се некоме доказујем или да се експонирам јер, поред тога, они то неће разумети. Довољно је да само један у то поверује и ја сам успео, а то ће се десити, а знаће тај који буде био испред мене. У том извођењу бићу сам са собом. Сада можемо да наздравимо у то име испијањем још једне чаше црног вина."

„Живели!"

„Живели!"

Млађи учитељ наздрави и музици. Након тога дубоким наклоном поздрави боема са анђеоским гласом, кога је изузетно поштовао и ценио.

Сутрашњи дан испунио је душу и срце млађег учитеља. Разлог је био и те како од великог значаја, јер су на вечерњем тренингу његови ученици извели оно што је он видео у мислима. Невероватно, али истинито. С пуно љубави и саосећања частио их је соком и послао кући.

Контрадикторни млађи сенсеи је у истом локалу са осам својих колега, пријатеља и другова провео још једну ноћ до зоре, налик оној претходној.

Спустила се дугоочекивана ноћ. Старији сенсеи је узнемирен, констатује да је дворана препуна и да многи нису могли да уђу, јер више није било места ни за стајање. Сетио се речи које је изговорио млађи сенсеи. Чудно! Схватио је да млађи намерава да уради оно што је у врло специфичном стању и обећао.

Тридесет белих свећа горело је све време. Те свеће су испред себе у висини груди држали његови ученици распоређени у облику троугла, у седећем положају (Seiza), и две ученице које су стајале испред њих окренуте једна према другој. Прецизније – с једне и с друге стране борилишта.

Пре наступа проверен је повез. Утврђено да се кроз њега ништа не види. Сенсеи, везаних очију, заузео је борбени положај. Његово тело било је благо напрегнуто. Ни довољно снажно, ни довољно слабо. Било је налик напетости у руци у којој сликар држи четкицу; писар оловку, гитариста, трзалицу; возач аутомобила волан; самурај катану; србски витез мач... Његов ум је био празан и без мисли, а стомак испуњен духом невероватне смирености. Његов противник је стао у борбени положај. Био је спреман да, по свом нахођењу, зада ударац изазивачу сенсеију, без најаве напада. Након неколико секунди стајања, на својствен начин силовито креће у акцију, попут лава који се обрушава на жртву. У том трену реакција сенсеија блокира противников ударац и у истом маху задаје контраударац попут 'муње' из облака. Истовремено се проломио невероватан Киаи из дубине стомака (налик тигровом снажном избацивању ваздуха који производи тзв. урлик). Невероватно брз, бешуман, снажан ударац који евидентно оставља траг онде где удара, али никако као грмљавина, јер је она само последица муње, као ехо. Сенсеи овом приликом зауставља своју енергију ударца, са савршеном контролом, до самог лица нападача.

Све се то десило у делићу секунде (у оваквој ситуацији једна секунда је врееееме, вечност) на право запрепашћење око двеста учесника мајстора, ученика различитих борилачких вештина и око седамсто гледалаца.

Млађи Сенсеи ниједног тренутка није посумњао у своју способност коју је осетио и видео брзином светлости пре две ноћи, иако у међувремену није ни ока склопио. Ноћима није спавао. Једноставно, успео је да створи ‘‘малу празнину’’ – није ни на шта мислио.

После наступа, за трен је уследила потпуна тишина и из дубине дворане чуо се глас: „Шта се тамо збило, не разумем?“

И он то не разуме, али за разлику од оног ко је то рекао, он зна да то може. Одједном, цела дворана је одјекивала аплаузом.

Већина је климала главом с чуђењем, а појединци су му прилазили и питали га како је то извео. Млађи Сенсеи је одговорио: „Не знам“. Из њихових очију видео је да мисле другачије, јер нису знали да је он био веома озбиљан када је то рекао. Старији Сенсеи је само ћутао, без коментара.

За сећање на једно време када смо уз испијање нашег „вина истине“ чистили свој дух и цело своје биће од тровања из прошлости, тражећи спознају неког новог смисла.

Уместо потписа 10403

Коментар: Данас сви настоје да “грме” док изводе технику, што је велика грешка не само ученика него, пре свега, неких учитеља. Из овога се може закључити да стварни људски потенцијал лежи у спознаји **универзалних принципа** за време извођења технике, где су: „ударац-муња, а киаи-грмљавина синтеза изведеног ударца.“ Сликовито речено, на небу се прво види муња, а онда чује грмљавина, а не обратно. Дакле, прво, удари гром, а потом се пролама грмљавина. То је природно стање и пут до спознаје уметности каратеа. Мада, за неке може изгледати као истовремени процес. Ово питање је много озбиљније ако се сагледа започињање самог напада, односно удараца на менталном плану...

Ова књига-приручник указује на два почетка на Путу Уметности Каратеа.

Ђинђер

ФУНАКОШИ ГИЧИН, 1871 – 1957

ШИГЕРУ ЕГАМИ ГЕНШИН ХИРОНИШИ ГИЧИН ФУНАКОШИ

У ПРИСТУПУ КАРАТЕУ

Оно што ме је подстакло да напишем ову књигу о каратеу јесте: **Пут стваралаштва кроз вештину борења до уметности каратеа**. Овај изазов егзистира на тридесеттрогодишњем личном искуству и постојећим научним сазнањима у проучавању људског бића, што може послужити као «оквир» у који уносим себе:

Пут каратеа може бити основ за све врсте уметности и то је крајњи резултат борилачких вештина

Шигеру Егами

Ко је био Егами? На основу казивања еминентних мајстора, Егамија су у Токију звали ***фантомски мајстор.***

Према тврђењу Геншина Хиронишија (Genshin Hironishi), једног од најбољих ученика Фунакоши Гичина (Funakoshi Gichin), стожера савременог каратеа:

Егамијев карате се далеко истицао, на нивоу традиционалног каратеа, по свом квалитету и концепту. На техничком нивоу, наглашава Maai, нико није био у стању да достигне његово савршенство. Његов беспрекоран Maai порази противника пре него што почне сама борба. Таква ментална супериорност личности обележава његов карате и то је сведочанство његове огромне вредности.

Полазиште феномена уметности каратеа је мој највећи изазов. Ово је била иницијална каписла на новом почетку учења каратеа, које сам оплеменио аикидом и другим борилачким вештинама.

Ова књига се бави темом: како и на који начин треба приступити учењу и вежбању каратеа. Књига садржи и велики број фотографија и практичних примера. Поседује неке од метода учења и саму могућност увида у велики број фотографија (до сада на јединствен начин представљених техника кроз које фазе пролазе). Уз помоћ обуке, односно методе рада која је представљена у књизи, ученици каратеа на известан начин могу ући у базичну суштину каратеа. Обрађено је потпуно и оно што је најважније у обуци: Taikyoku kata: 1–3, Heian kata: (Heian-1, H-2, H-3, H-4 i H-5), Tekki-1, и то веома јасно и сажето. Sensei (традиционални учитељ каратеа), Тренер (спортски педагог), који изводи обуку по овим упутствима, може бити сигуран да је припремио своје ученике добром основом за прелазак на мајсторске кате и даље усавршавање.

Хиројуки Аоки (Hiroyuki Aoki) истиче следеће:
Егамијево учење је као светлост сунца која продире таму.

Садржај који је представљен у овој књизи подразумева да је ученик већ савладао Kihon, све оне елементе, тј. технике појединачно заступљене у одређеној кати. Тако би се почело са повезивањем елемената онако како је то у кати тачно канонизовано.

Према речима **Хироказу Каназаве** (Hirokazu Kanazawa):
***Ката је душа каратеа**,*

***Проф. др Илија Јорга* је задржао циљ источних психолога, великих учитеља каратеа, будо вештине-уметности и мудраца и прилагодио га одговарајућем духу нашег, а потом и западног поднебља трагајући за чињеницом да су у сваком појединцу неискоришћени потенцијали већи од искоришћених. Он открива меру хармоније уметничког извођења, где треба сагледати колико она утиче, ангажује или инхибира ефекторни мишићни систем и моторну активност, оплемењујући је својим увидом и духом мисаоног удубљивања и мистике.**

1. Шоћиро Сугијама 2. Илија Јорга 3. Радош Савић – Ђинђер

Такође, не сме се превидети да је симбол који нам дарује свест (контролу, преусмеравање енергије) – *Орао*. Његова зрачења су флуидна, непрестано у покрету, а ипак непромењлива и вечна. Он није ограничен, ни временом, ни простором. Не треба заборавити и то да је у нашој древној историји витешке ратнике и народ србски красио управо симбол Орла.

Ако смем да користим таква поређења, закључићу да сам пут до тог коначног сједињења између духа и тела, сопства и несопства доноси уметност живљења.

Разлог објављивања ове књиге јесте стални изазов за мали допринос развоју каратеа. Зато што је, поред предиспозиције, потребна способност за стваралаштво и стваралачки процес: велика радна енергија, стрпљење и упорност, као и жеља за померањем сопствене границе могућности. Без обзира на неразумевање и разне неправде које су понекад доводиле до очаја, решио сам да се упустим у ту сурову борбу, и сагледам све своје реалне могућности у духу хармоније сопственог развоја и тако допринети складу духа Каратеа и Самоодбране.

Засигурно се може рећи да је биомеханичку компоненту људског покрета наука расветлила добрим делом, али то је само мали сегмент. Ипак, још увек је наше знање о психопроцесима који се одвијају у централном нервном систему при започињању и контроли вољних, аутоматизованих и рефлексних покрета веома ограничено.

Знајући за те проблеме, научници-истраживачи усредсредили су се данас на разјашњавање и утврђивање правилности усмеравајући истраживања према проблемима координације (улога: сензибилитета, психичке активности и моторних одговора у виду синхронизације), односно хармоније покрета. Ако смо свесни да наш организам има много више надражаја него што може да их одреагује, онда морамо бити још свеснији померања наших постојећих «граница» до неодређених могућности.

Учење каратеа је толико разнолико да у стварности постоји много начина како изаћи на прави пут и стићи до циља... где чак, на том путу, престаје логично размишљање. Између осталог сматрам:

1. У циљу откривања нових могућности у унапређивању каратеа, могуће је изградити једну ширу основу која би се назвала «*универзални принципи карате техника»*, као спознавање основе биомеханичког, физиолошко-биохемијског, кинезиолошког и психолошког становишта, односно надмашивање почетног механичког разумевања до неодређеног менталног стања.
2. *Машта*, *свест* и *поглед* треба да одиграју главну улогу где је карате-живот вешто испреплетен. Ако се ова вештина учи на свој начин као део свакодневног живота, ако се то жели и за њу има стрпљења, сигурно ће се успети.
3. Да је метод рада са специфичном психолошком припремом: *аутогени тренинг* и *ментални тренинг* са практичним упутством за примену врло погодан.
4. *Ката* је уметничко извођење и буђење сензација која на свој начин зависи од продуховљености, способности извођача и његове умешности осећања и доживљавања.
5. Пут Каратеа је отворио врата мистичном искуству стања званог *празнина* и ова теорија потиче из непосредног увида суптилних енергија, као и приступа азијских психолога заснованим на самопосматрању и напорном самоизражавању. Овај метод је заснован на материјалистичким принципима као крајњи резултат *кумитеа.*

Досадашњи упути се или тешко налазе (јер их нема више), или се тешко њима користи, зато што не пружају довољно практичне помоћи, већ више или мање разматрају начело вођења тренинга.

У изложеним сликама и положајима тела не сме се тражити утврђени образац, шаблон, рецепт, јер се на то и не мисли. Све што је приказано само представља поступак у једној одређеној ситуацији, који важи за одређени елеменат-технику, показујући прилагођавање уз размишљање, усавршавање и учење, где карате (кихон, ката и кумите) тражи уметника своје врсте. То подразумева да свако зна шта је шта и чему то служи.

На карате не треба гледати као на неки спорт, јер то није савладавање претежно телесних вежби, већ је пре свега уметност. Не треба заборавити да је карате првенствено вештина-уметност и само као такав може имати праве вредности и може опстати.

У књизи *ЗЕН у уметности гађања из лука*, Еуген Херигел предивно каже:

... учитељ поново постаје ученик, мајстор почетник, крај почетак, а почетак савршенство.

Желим да дам одређене смернице на Путу Каратеа, које се међусобно прожимају и допуњују. Овај нимало једноставан подухват огледа се у суочавању са постојећим проблемима. Ту многи неупућени стварају вештачке јазове везујући се за различите стилове, правце и сл., сматрајући да је то једини исправни Пут и да је он најбољи.

Заборавља се да најбољи не постоји, јер кад би постојао, другачијих не би било и сви би ишли једним јединим путем. Творци различитих путева знали су за ту замку и зато су били изнад тих различитих обележја. Тачно је да су они обележили свој правац назвавши га одређеним термином (јер су тај правац представљали они сами и њихови следбеници), где су себе и своју бит могли да изразе на најбољи начин. Сви велики учитељи, творци, оснивачи знали су како функционише основна срж људског бића, тачније шта је то што повезује људе и како ту срж на најцелисходнији начин искористити, прилагођавајући је својим предиспозицијама, свом веровању, свом едукативном и кумулативном процесу. Ово засигурно има велику тежину суочавања, без обзира на индивидуалне разлике међу учитељима, ученицима и другима. Они су знали шта их све повезује и у томе је била и бива њихова предност над ученицима и учитељима.

Овде бих покушао да утврдим релативне вредности које одговарају просечности тако што ћу их назвати **универзалним принципима**. Универзалне принципе треба дефинисати, што је и најтежи задатак, јер све што је дефинисано то је и ограничено. Ово се коси са одређеним циљем, односно тиме се ставља у одређени калуп, а ограничењима овде

нема места. Има их само у контексту разјашњавања и упућивања да би оправданост ове књиге-приручника била валидна у самој основи – само с тог аспекта се може дефинисати.

Свако тумачење има своје полазиште, свој циљ, свој начин верификовања и свој начин личног увида. Све то је повезано. Из приложеног се може закључити да **специфичну психолошку припрему** и **универзалне принципе** не треба схватити субјективно, већ као разноврсност тумачења и различитост значења коју прожима бескрајна мудрост и њена светлост. Они немају значење да су искључиво продукт свог времена и датих услова, они наџивљавају своје интерпретације. То је засигурно веома сложен феномен. Поред интерпретације, они имају своју вредност, а ментална стања су веома мало истражена. Овај подухват је интересантан иако смо далеко од коначних решења. Психолошка припрема на принципу универзалних принципа је Пут у *бесконачност, ништавило, празнину,* где се стварност претвара у мистику, у нешто имагинарно, узвишено, натприродно и неприродно-природно. На овај начин се никада не завршавају, већ добијају нове димензије и нова значења.

Биће оних који ће пронаћи бољи начин за извођење појединих техника. Биће оних које ће ова књига-приручник подстаћи да некоме пруже нешто боље, што и јесте један од циљева њеног настанка. Иницијатива, умешност и укус сваког појединаца нису ниуколико спутани, већ им се употребом ове књиге оставља широко поље могућности. Главно је развити дух личности – дух каратеа. Код ученика треба развити и смисао за унутрашњег противника, за сопствену заштиту и веру у себе – снажну личност. То су битни предуслови за усавршавање. Вежбање каратеа не сме да умањи ред, дисциплину и тачност у тренирању. Потребно је ојачати своје тело и дух, убедити себе у то да је потребно извести одређену радњу и створити искуство код сваког ученика који треба да размишља својим мозгом (стомаком), да процењује, одлучује и извлачи поуке – то је један од важних циљева каратеа и ове књиге-приручника.

Аутор

УПУТСТВО ЗА КОРИШЋЕЊЕ КЊИГЕ

Ово упутство има за циљ да помогне ученицима каратеа, учитељима, тренерима и инструкторима у начину извођења самог тренинга, првенствено онима који осећају потребу за тренирањем и траже помоћ у извођењу тренинга.

Намера ми је да пружим чисто практичан пут за извођење тренинга и то претежно млађима који немају искуства у тренирању. Имао сам прилике да се уверим у то с коликим тешкоћама се бори млади учитељ док тренира са својим ученицима.

Приликом коришћења ове књиге требало би се придржавати начелних упутстава и напомена:

- Учење каратеа изводи се искључиво практично. Цела књига је један практични рад. Теорија се може прећи за свега два-три сата. Ученика треба добро усмерити само на оно што сам изведе или види, а теорију треба изложити кратко и сажето. Пре почетка извођења сваке технике, кате и борбе, ученици се морају упутити у то шта ће учити.
- Сенсеи, тренер, инструктор мора да буде добар психолог, јер је добро познавање сваког од ученика основа успеха. Ученик треба да има тачну слику пред очима о томе шта ће вежбати, без импровизације.
- Извођење технике, кате, борбе од стране демонстратора мора да буде попут слике неког страног филма. Односно, теоријско објашњење за сваки елемнат-технику треба да буде налик титлу страног филма. Све остало је теорија. Да би техника била јаснија, ситуацију треба представити визуелно да ученици не би замишљали или нагађали ситуацију.
- Свако вежбање састоји се од рада, пропитивања и критике. Тако ученици могу извући поуку како треба вежбати. Онда, сваког ученика треба пустити да изведе технику онако како ју је схватио. Без оваквог учења, карате би се свео на једне који раде и друге који су само физички присутни или бар непотпуно учествују у раду. Само на овакав начин, сваки ученик стиче искуство, тј. осећање да је доживео извесну технику, нарочито кату.
- Кате, изложене у овој књизи, морају се изводити редоследом којим су написане и представљене.

- Учење каратеа изводи се постепено и плански. Менталитет ученика који их брзо изводи другачији је од онога који вежба постепено. Ученика треба уверити у корисност појединих, тј. свих техника и њихову практичну примену. Ако ученик не схвати и сам не увиди потребу за извођењем те технике, кате, неће је никад добро извести.

Овде су изнета основна начела и упутства, а сам начин учења и вежбања каратеа зависи од умешности, воље и ревности учитеља, тренера, инструктора, као и воље и мотивације ученика.

Основна начела и упутстава имају задатак да оспособе ученика да се сам сналази у свим приликама основама каратеа: базичним катама, универзалним принципима, кумитеу и шире, где се ниједног тренутка не сме занемарити специфична психолошка припрема, јер је то један од битнијих разлога објављивање ове књиге.

Учитељима скрећем пажњу да нека основна правила потанано говоре о томе шта треба прећи и чему треба подучавати ученике, али она не дају објашњење како да се то покаже ученику и пренесе на њега најлакше, већ најплодније.

Ово се може исказати речима **Радомира Ковачевића,** нашег највећег мајстора Џудоа, који је оставио печат вечности великана не само у свету него и на изворишту ове вештине, тачније у Јапану. Тај печат данас краси Токаи Универзитет. Нажалост, у Србији је био неправедно прогањан, баш као и многи србски великани. Клањам се сенима Великог Учитеља и користим његове речи као упутство ове књиге-приручника:

Не тражите лакши пут, већ онај до брже реакције и одлуке.

Радомир Ковачевић, капитен Токаи Универзитета, Јапан

Радомир са Јасухиро Јамашитом, величантвеним борцем

У књизи *Мумонкан*, Мумон Екај предочава следеће:
Велики пут је без пролаза
Иако хиљаде стаза воде ка њему.
Кад прођеш кроз непролазни пролаз,
Слободно корачаш између земље и неба.

Владимир Путин, мајстор џудоа са Јасухиро Јамашитом, 9. Дан

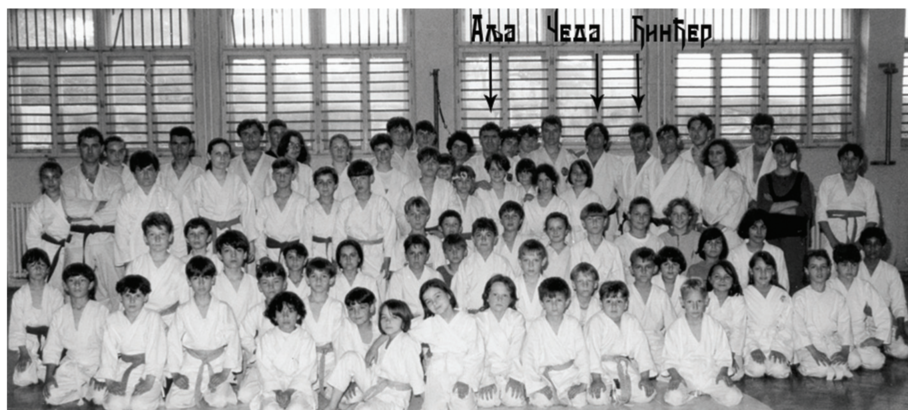
На својствен начин Конфучије прецизира:

Нећу да учим човека који сам не жели да учи и нећу објашњавати оном који сам не покуша да себи разјасни ствари. И ако објасним једну четвртину, а човек се опет не потруди да о њој размишља и да сам извуче оно што је прећутано садржано у преостале три четвртине, нећу се потрудити да га поново поучавам.

У духу данашњице, поштовани учитељи каратеа, покажите Пут витештва најмлађим ученицима каратеа – деци. Она то заслужују и то им треба. На вама остаје путоказ.

Децо мила, ваш дух је најчистији, јер ви сте на извору и не дозволите да вам га ико помути и уништи, већ настојте да га обогатите јер ако немате духа, ви једноставно не постојите... постојите али само физички, као нечије оруђе. Зато, сачувајте и оплемените најлепше особине које красе снажну и оригиналну личност људског бића:

Будите Часни, то је једино тајно оружје на Путу ка Светлости.



УВОД У КАРАТЕ

На основу сазнања којима располажемо, карате је далекоисточна борилачка вештина заснована на споју физичких и психичких принципа. Карате је производ дугог развоја цивилизације и није у потпуности пренесен ван граница Јапана због различитих религиозних, културних, филозофских и расних обележја, као и самог поднебља, где је карате настао и где се вежбао и људи који имају различите мотиве приступања учењу.

Сама сложеност каратеа огледа се и у немогућности његовог јединственог дефинисања. Да би се могло боље сагледати, анализирати, проучавати и конкретније и детаљније описати шта је карате, односно шта све садржи, извршена је извесна подела на основу различитих дефиниција и функција каратеа, које се међусобно повезују и преплићу. Тако постоје три карактеристична приступа, а она су: карате-уметност, карате-борилачка вештина и карате-спорт.

Уметност каратеа истовремено представља науку и филозофију, које се огледа у инстиктивној реакцији, надахнућу, као и код осталих борилачких вештина и других видова уметности. У уметности каратеа заступљени су сви основни принципи: стабилност, концентрација, контрола, хармонија читавог тела, ширење енергије, контролисано дисање које ствара и развија *Ки* енергију.

Данас се карате највише практикује као борилачки спорт у ком се такмичари надмећу по тачно утврђеним правилима (у борбама, катама и апликацијама), у зависности од организације којој припадају.

Отац модерног каратеа – Funakoshi Gichin први је дао сугестију шта је карате: ***Карате је јапанска борилачка вештина, а основни принцип каратеа*** NI SENTE NASHI, преведено на наш језик у каратеу значи НИКАД НЕ НАПАДАЈ ПРВИ.

Све ово нам говори да је прави смисао каратеа спознаја живота кроз свакодневни тренинг, као и развијање самоповерења и самопоуздања.

Nakayama, творац спортског каратеа, сматра: ***У спорту је приоритетна снага тела, а у каратеу као вештини је приоритетна снага воље, духа.***

Коначни циљ вежбања каратеа и то шта он значи можемо представити једном генералном дефиницијом: ***Карате поред спортског и физичког аспекта, са друге стране је и начин, метод за упознавање свога сопственог "Ја" да би се постигла хармонија са осталим људима, као***

и са целим универзумом, укупна савршеност личности, равнотежа између духа и тела, између свесног и несвесног, као сврха вежбе која је у исто време и физичка и духовна.

Систематско посматрање настанка каратеа везује се за кате, које су основни метод његовог учења.

Примера ради, прва ученичка ката Heian Shodan је једноставна, састављена од базичних техника. Зато њом у Јапану многи учитељи и старији ученици почињу и завршавају учење карате вештине затварајући чаробни круг знања. На врху је оно што је на почетку – једноставност.

То сазнање је постало увод у практичну борбу савременог човека-ученика да поврати све оно што је од себе отуђио, да себе преобрати из позиције објекта и средства у самоциљ. Из овога произилази да је основни вредносни проблем сазнања повратак самоме себи. Та вредност су ‘‘универзални принципи карате техника’’, који усмеравају учениково вежбање у правцу превазилажења постојећих начина учења технике напада и одбране. Јер, суштина је у учениковој сталној отворености према властитим могућностима и везивању за практичну примену у Катама и Кумитеу.

За универзалне принципе може се слободно рећи:

Говорити апстрактно сасвим је лако, али објаснити стварност речима веома је тешко – Кјасеји

Сама комплексност каратеа као синтезе живота поседује тежину суочавања савремене науке са источњачким мистицизмом. Доводи нас до рађања једне нове визије стварности, која ће захтевати темељну промену нашег мишљења, опажања и вредности. Традиционално мишљење говори о пет чула: виду, слуху, укусу, мирису и чулу додира (осетљивост на додир, бол, топло и хладно). Савремена наука зна да чула има много више од пет, а и то да је подела на контактна и дистантна чула сасвим недоследна – сва чула су контактна према мишљењу многих истакнутих психолога. ‘‘Шесто чуло’’ подразумева најчешће интуитивно закључивање. У карате свету, по мишљењу већине експерата, циљ је развити то шесто чуло.

Ово је засигурно циљ универзалних принципа карате-техника у ужем смислу речи. Шесто чуло нам указује на менталну снагу, један од незаобилазних фактора који утичу на схватање, ширећи основу универзалних принципа који не важе само уско у каратеу него уопште у животу, отварајући нам нове хоризонте и пружајући место новим хипотезама.

Једном приликом један од експерата каратеа **Таиђи Казе** је рекао:

Карате техника је као пирамида, што је шира основа, то јој је виши врх.

Базирајући се на проширивању основе, детаљи су у тој мери разноврсни, богати и различитог значаја у појединим случајевима да је покушај набрајања готово немогућ. Дакле, ова књига има за циљ оријентационо усмеравање при првим покушајима придавања значаја универзалним принципима и неопходној специфичној психолошкој припреми.

Циљ је да се за што краће време изврши мобилизација свих извора енергије (снаге) и бржи пренос њених ефеката, тј. да се организам спреми за потребан задатак у оптималном временском периоду.

Затим, треба наћи начин како што више употребити своје тело, поступке и принципе који повећавају снагу експлозивности и брзину технике (пре тога треба знати начине извођења техника на основу дугогодишњег искуства: биомеханичких модела, физиолошких и биохемијских промена у људском организму). Универзални принципи карате техника с психолошком припремом дају нам неопходне изворе снаге и могућност њиховог потпуног коришћења. Тако сама техника по себи није сврха, већ су сврха правовременост и прецизност. Проблем савременог спорта у циљу постизања запажених резултата мора се суочити са утицајем психе и њене адекватне примене.

Истраживања која су озбиљно почела да се спроводе осамдесетих година ни до дан-данас нису довела до потпуног познавања свих процеса који се одигравају у организму, а пре свега у психи, за време извођења карате технике. Данас новија истраживања умногоме мењају наше доскорашње ставове и доскорашња знања о функционисању

локомоторног апарата и утицаја психе, обогаћујући тиме карате као синтезу анатомије, физиологије, биохемије, кинезиологије и психологије.

У књизи *Повреде у спорту,* **Драгољуб Бановић и група аутора**, пише:

Каратисти су спортисти пропорционалне грађе, подједнако развијених мишића горњих и доњих удова. Посебан значај имају мишићи трупа и трбуха...

Дакле, карате се заснива и на правилном развоју целокупне мускулатуре, што је од велике важности.

Борилачке вештине уметности имају и важну васпитну улогу, што је **Радомир Ковачевић** потврдио следећим речима:

Што раније почнемо да градимо љубав и постанемо племенити, имаћемо здравије друштво, породице и бољи свет.

Шта треба схватити, урадити и на чему треба непрестано радити? Сматрам да је свако креатор своје личности. Свако поседује кључ који отвара управо његова врата. Та врата вам нико други не може откључати до ви сами. Неко ће изгубити кључ. Неко ће само стићи до врата. Неко ће их откључати. Неко отворити. А само ће најистрајнији закорачити у ризницу нашег неисцрпног блага и допрти до ње.

Дакле, **онако како будемо стварали последицу тако ћемо је доживети и дотле допрти.**

ИСТОРИЈСКИ РАЗВОЈ КАРАТЕА

Истраживања о настанку каратеа, као и осталих борилачких вештина, повезују се са аргументима који се могу наћи у древним индијским, санскртским списима, као и многим пећинама и шпиљама, где постоје цртежи човека у борби са животињама. Извори борилачких вештина потичу из јужне Индије, а темеље се на хиљадама година старим хипотезама о човековој жељи за опстанком из које сасвим природно настају и развијају се борилачке (ратничке) вештине. Према неким истраживачима, у то доба се развијала ратничка вештина под називом Каларипаит, представљена древним цртежима. Она је последица начина живота на том ступњу развитка. Међутим, постоје и аргументи о утицају европске ратничке технике на Индију за време Нина Белова (Србина), који је створио прво светско царство (Асирско Царство); Серба Макеридова (Србина), који је створио друго светско царство; (А)Лександра Великог (Србина), који је створио треће светско царство. Самим тим, види се утицај Асирије на индијске ратничке вештине.

Затим, постоје аргументи за прве почетке борилачких вештина са езотеријским учењима тибетанског будизма. Положаји руку у неким катама су у потпуности исти као и поједине мудре (положаји). Такође, дисање и неки од покрета каратеа истоветни су с дисањем и одговарајућим покретима у будистичкој јоги. Од легенди до најеминентнијих експерта каратеа у свету који су цео свој живот посветили том путу, видимо да борилачке вештине потичу од постојања људског бића, а корени данашњег каратеа датирају из древне Индије и везани су за Бодидарму (Bodhidharma). Вероватно је почетак развоја каратеа уско везан за Zen-budizam, тј. за индијског монаха Бодидарму (на кинеском Та-Мо или До-Мо, на јапанском Дарума) који је 28. патријарх апостолског реда, а води порекло од Буде.

Постоји четири развојна доба каратеа:
1. Кинески извори
2. Окинављанско доба
3. Јапанско доба
4. Карате данас

1. КИНЕСКИ ИЗВОРИ

Почетком VI века Бодидарма је будизам пренео из Индије у Кину. Бодидарма се на свом мисионарком путу ширења будизма сматра првим патријархом Чан-будизма (Chaan-budizma) у Кини. На западу Чан је познатији под јапанским називом Зен (Zen). Основни циљ будизма и зен будизма јесте постизање просветљења. То просветљење се може дефинисати као интуитивно стање сагледавања ствари, насупрот аналитичком и логичном разумевању. Бодидарма је дошао у манастир Шао-лин (Shao-lin), на јапанском Шоринђи (Shorinji) око 520. године, где је покушао да обучи монахе систему будистичке медитације. Због немогућности шаолинских монаха да издрже дуго непомично седење Бодидарма је напустио манастир. Према предању, провео је девет година медитирајући сам у планинама стварајући одређене физичке покрете (које је на известан начин обликовао), што је представљало неку врсту медитације у покрету, те се тиме приближио шаолинским монасима. Тако је настала форма Ши Па Ло Хан Шу (Shi Pa Lo Han Shu), што значи осамнаест руку Лохана коју је креирао на основу увида недостатака дотадашњег начина медитација. Дошао је до спознаје да су ум и тело неодвојиви. Та веза указује на то да је пре долазило до неуравнотежених медитација (у корист само једне компоненте), што је нарушавало склад и проток енергије. Традиција каже да му је приликом креирања форме, касније познате као Лохан Кунг (Lohan Kung) помогло посматрање и проучавање складног кретања животиња и птица као и елементи из јоге (yoge). Ову форму сачињавају суптилни покрети који се изводе у континуитету, где сваки покрет за себе указује на медитативни смисао. Овај састав вежби у каратеу познат је под називом Санчин (Sanchin). Циљ вежбања је нека врста мистичног просветљења, исто као и у За-зену. Из приложеног се одмах може видети да је карате уско везан за Зен-будизам.

Хипотезе о настанку борилачких вештина данас су потврђене откривањем тајне иза најчувенијих врата манастира Шао-лин. Ту се налази непроцењива колекција од око 200 људских статуа у природној величини израђених невероватном прецизношћу као да су живе. Оне не само да представљају историју стварања борилачке вештине, већ је на веома аутентичан начин и приказују. Групе скулптура распоређене су у 12 одељака манастира и то по тачно утврђеном редоследу:

Први ступањ – приказује кинеске монахе у позама молитве пред скулптуром Буде, у тренуцима медитације и учења. На овом ступњу доминира духовна димензија.

Други ступањ – монаси поздрављају долазак Бодидарме из Индије.

Трећи ступањ – уочава се учење Бодидарме. Монаси показују вежбе загревања, разгибавања, истезања и дисања. Скулптуре представљају начин јачања тела и духа (унутрашње енергије, на кинеском *Чи*, а на јапанском *Ки*).

Четврти ступањ – скулптуре откривају учење основних ставова и покрета. Ставови су врло ниски, али служе за размењивање удараца и блокова, са акцентом на усавршавање равнотеже.

Пети ступањ – монаси вежбају на снегу у циљу телесног јачања. Скулптуре представљене у секвенцама и напредак технике је приметан.

Шести ступањ – скулптуре приказују сегменте почетка спаринга, тј. размену техника: удараца – блокова.

Седми ступањ – монаси раде на усавршавању својих удараца, развијању снаге удараца, јачању ударних површина песнице у џак, прстију у песак итд.

Осми ступањ – скулптура представља прву праву борбу монаха и побуњеничке војске која је напала манастир.

Девети ступањ – приказана је подела дужности монаха: једни су посвећени учењу и молитвама, а други усавршавању вештине борбе.

Десети ступањ – део скулптура приказује прави борбени окршај с властима које су хтеле да распусте манастир.

Једанаести ступањ – скулптуре представљају већи број војничких него монашких мртвих и рањених тела, што директно говори да су монаси манастира Шао-лин успели да се изборе за своју слободу.

Дванаести ступањ – последњи одељак представља нешто најновије у развоју аутентичне кинеске вештине борбе. Тачније, скулптуре показују да се Шаолински бокс трансформисао у познату традиционалну кинеску вештину Чуан-фа (Chuan-fa). Испред замка су стари монаси, а одмах поред поређани су млади људи који, вероватно, не припадају манастиру и који изводе стилизоване и елегантне покрете препознатљиве за данашње борилачке вештине.

Све скулптуре поређане су по одељцима, према смеру кретања казаљки на сату. Тако чине круг на ком се последњи одељак наслања на први. Оне симболично дају поруку ученицима борилачких вештина – враћање почетку, извору и коренима.

Данас се са сигурношћу може констатовати да су у манастиру Шао-лин настале основе кинеских вештина борбе (кинески бокс), из којих су

ницале и све остале. Како се кроз векове развијао, кинески бокс је постао познат као Чуан-фа.

Шаолин-чуан фа (на јапанском Шоринђи-кемпо) имао је снажан утицај на даљи развој борилачке вештине.

У средњем веку у Кини постојали су многи облици борбе, који су се развијали по самом творцу одређеног облика и филозофском приступу надградње (зен-будизма, конфучијанства, таоизма...). На основу таквог приступа, постојала су два посебна система борбе, која су имала утицај на развој каратеа на Окинави, и то:

– унутрашњи, меки системи и

– спољашњи, тврди системи.

Унутрашњи и спољашњи системи су облици који су се вежбали у јужној Кини, док је облик који се вежбао у северној Кини имао незнатан утицај на виђење експерата каратеа. Ту тезу заступају и научници који се баве проблематиком историјског настанка и развоја каратеа.

2. ОКИНАВЉАНСКО ДОБА

Временом су борилачке вештине пренете из Кине на Окинаву. Не постоји тачан податак када, али већина извора потврђује да је то било у XIV веку. Претпоставља се да је утицај кинеског облика борења пресудан за развој каратеа, где је данашња физиономија каратеа добила свој пуни облик: уметности голоруког борења. Дакле, карате са Окинаве није оригинална творевина. Кинеска ратничка вештина Шаолин-чуан фа стопила се са локалним начином борбе, око 1372, када је краљ Окинаве Сато дао заклетву цару из династије Минг. У том периоду настао је Тоде (кинеска рука). Краљ Шо Хаши ујединио је Окинаву 1429. године и том приликом забранио ношење било каквог оружја. Национална полиција дошла је у посед оружја узетог од људи на Окинави, а око 200 година касније, када су острва потпала под власт Сацума (Satsuma) клана из Јапана, било је коначно конфисковано све оружје.

Када је људима одузето оружје, они су се, да би се заштитили, почели служити импровизованим оружјем. Тако су развили другачији начин борбе и тренирали у тајности. У та стара времена, када су бандити крстарили мачевима и сличним оружјима, а племићи имали право да муче и убијају, обични људи су се штитили штаповима, тољагама и голим рукама. Тако је створен тајни савез присталица кинеског Чуан-фа (Chuan-fa) и окинављанског Тодеа (Tode). Метода голоруког борења звала се Тоде или само Те. Окинављански карате је током много година

био привилегија неколицине појединаца. Вежбао се у највећој тајности, углавном ноћу. Циљ је био оспособити се и стећи ратничку вештину која би омогућила да се савлада чак и комплетно наоружан самурај. Историја је прве велике учитеље каратеа са Окинаве забележила тек касније.

Први велики учитељ и експерт Шаолин Чуан-Фа, за ког постоје писани трагови био је Кушанку (Kushanku). Његово прво кинеско име било је Конг Су Кунг. Кинески цар га је, у договору са краљем Окинаве, послао на Окинаву у циљу развоја острва. Населио се у близини Наха (Синемура) 1761. године, одакле је почео да шири своје знање ратничке вештине – кинеског голоруког борења. Други велики учитељ је његов ученик Сакугава (Tode Sakugawa) – кога сматрају правим оснивачем каратеа. Трећи велики учитељ и непобедиви ратник је Сокон Мацумура-Буши (Sokon Matsumura-Bushi), ученик Сакугаве.

Временом су се развили разни стилови, карате школе су добијале називе према месту настанка или по учитељима – оснивачима. Окинава Те (Okinawa-Te) или Тоде развијала се у различитим историјским добима, обавијена велом тајни све до модерног доба. Касније је то постала вештина племства на Окинави. Своју физиономију добила је током XIX века, у време када је Јапан успоставио званичну управу на Окинави. Више се карате није тренирао тајно, али је легализован тек 1904. године, и уведен у школе. За тај допринос најзаслужнији је био Анко Итосу (Anko Itosu), један од најпознатијих бораца свога доба.

На Окинави су постојале три најпознатије школе које су називе добиле по месту Шури, Наха и Томари.

1. Шури-Те (Shuri-Te) је карактеристично брзо кретање у ком су најзаступљеније директне технике и праволинијски покрети с природним дисањем.
2. Наха-Те (Naha-Te) базира се на кружном кретању, с дисањем које је синхронизовано са сваким покретом.
3. Томари-Те (Tomari-Te) заснива се на елементима обеју школа.

Сваки од ових градова био је центар једног слоја друштва, па су се тако развиле све три форме које су носиле заједнички назив Окинава-Те (Okinawa-Te) или Тоде.

3. ЈАПАНСКО ДОБА

Почетком XX века карате вештина је пренета у Јапан. Највеће заслуге за то имао је Фунакоши Гичин (Funakoshi Gichin), коме се придаје велики значај и заслуга за прву јавну демонстрацију вештине ван Окинаве. Тако је 1916. године одржана прва јавна демонстрација вештине у Јапану, у центру борилачких вештина Кјото (Kyoto). Фунакоши је осново први Дођо (Dojo) за Карате-До и увео пет правила Дођо Кун (Dojo Kun) и двадесет начела Нијђу Кун (Niju Kun). Такође, велики допринос за развој каратеа у Јапану имали су: Chojun Mijagi, Kenwa Mabuni, Tekeshi Shimoda, Yoshitaka Funakoshi, Shigeru Egami, Gershin Hironishi, Hironori Ocuka, Tsutomu Oshima, Masutatsu Oyama, Yoshinau Nanbu и др.

Јошитака Фунакоши (1906 – 1945)

Неприкосновени карате геније, креатор техничког дела јапанског каратеа.

YASUTSUNE ITOSU – ANKO (1830 – 1915)

Yasutsune Itosu–Anko рођен је у Шури (Shuri) Окинава и постао је један од најпоштованијих учитеља борилачких вештина на Окинави у XIX веку. Био је ученик Sokun Matsumura и Kosaku Matsumora. Његов велики допринос уметности Тодеа (каратеу) је веровање у велики значај развоја личности и карактера кроз концентрацију у Катама, и Бункаи, практичне примене. Анко је утицао на развој Шорин Рјуа (Shorin-Ryu), увођењем три Наиханчи (Naihanchi) кате.

Увођењем кате Наиханчин постао је омиљен начин подучавања, који је почео да предаје у школама. Међутим, убрзо је схватио да је ова ката компликована за почетнике, те је креирао пет Пинан (Pinan) ката базирајући се на Кушанку (Kushanku) кату и другим битним техникама. Анко је увео Кушанку и Пасаи (Passai) кате и верзије: Шо (Sho) и Даи (Dai) .

Анко је први увео Тоде на Окинаву и у школе, где је био познати окинављански учитељ – то је засигурно био велики корак у развоју борилачких вештина-уметности. Ово је пут уметности Тодеа, који у себи садржи и тајну уметност коју је Анко систематизовао у стандардни метод праксе.

Његови најпознатији ученици су: Kentsu Yabu, Chomo Hanashiro, Moden Yabiku, Kanken Toyama, Chotoku Kyan, Shinpan Shiroma, Anbun Tokuda и засигурно најзаслужнији за развој каратеа данас – Кенва Мабуни (Kenwa Mabuni, 1887-1952), као и отац модерног каратеа Гичин Фунакоши (Gichin Funakoshi, 1886-1957).

GICHIN FUNAKOSHI (1868 – 1957)

Гичин Фунакоши рођен је на Окинави, у њеном главном граду Шури у породици Шизоку (Shizoku) класе, која је имала статус више класе. Његови учитељи били су Јасуцуне Азато и Итосу. Он представља печат историје савременог каратеа. За његово име везана је прва јавна демонстрација каратеа која је одржана ван Окинаве. Захваљујући свом оданом раду са ученицима с којима је комуницирао директно или индиректно, Гичин Фунакоши трансформисао је окинављанску ратничку вештину у јапанску борилачку вештину. Зато се може рећи да је он оснивач модерног каратеа, односно, како се сви велики учитељи слажу – отац модерног каратеа. Прва књига коју је издао звала се *Рјукју Кемпо Тоде* (Ryukyu Kempo Tode,1922). Ово је и прва књига о каратеу штампана на јапанском језику, само су поједини делови објављени на енглеском – у америчком часопису *Црни појас* (Black Belt), *Карате илустрација* (Karate Illustrated) и *Самурај* (Samurai), и на француском у ревији *Будо магазин* (Budo Magazines), да би убрзо изашла под другим називом *Јачање воље и самоодбрана помоћу карате вештине* (Renten Goshin Karate-jutsu) и *Karate-Do Kyohan.* Ова издања представљају велики допринос Фунакошијевом познавању каратеа и незаобилазни уџбеник за сваког озбиљног ученика јапанске карате вештине. Године 1973. захвљујући Цутому Ошими (Tsutomu Oshima), једном од великих мајстора (ученик Фунакошија) и оснивача прве организације у САД, књига *Karate-Do Kyohan* преведена је на енглески језик и постала је доступна ширем кругу читалаца на западу, а касније и у читавом свету.

Године 1975. изашла је књига *Karate-Do My Way of Life*, уз предговор Гершин Хиронишија (Gershin Hironishi), једног од Фунакошијевих најбољих ученика. Књигу је написао Ошима, на основу прикупљеног материјала, а на инсистирање породице Фунакошија. Она је нека врста Фунакошијеве аутобиографије, коју је написао у осамдесетдеветој години живота.

Фунакоши је 1921. године елементе каратеа приказао престолонаследнику "*Царства излазећег сунца*", а већ 1922. године предводио групу каратиста која је на позив јапанског Министарства образовања учествују у програму националног атлетског слета у Токију. Треба напоменути да је Фунакоши био поборник једног каратеа, о чему сведочи његово мишљење о све чешћој појави стилова у каратеу:

Нема краја различитим школама и стиловима у каратеу. Као у Кендоу и Џудоу, у прошлости, различите школе и стилови су препознатљиви по именима власника или називима Дођоа. У целом Будоу (скуп борилачких вештина), а не само у каратеу, вештина се различито интерпретира зато што сваки инструктор има своје тумачење и начин подучавања. Варијације у изражавању, нема сумње, карактеристика су сваке индивидуе.

Најбољи ученици Гичина Функакошија Егами и Накајама за њега су рекли да никада није говорио ни о једном посебном стилу, већ је говорио само – *Јапанска борилачка вештина.* Имајући у виду ове чињенице може се констатовати да је стил Шото-Кан (Shoto-Kan) дело неких његових ученика, а и противника. То се може установити на основу изложених казивања и записа његових најеминентнијих ученика.

Међутим, знајући да се Фунакошијев Дођо звао Шотокан, као и да му је надимак био Шото, могла се очекивати констатација да је он оснивач Шотокана (*Шото* значи *краснописац*, *тигар* а *Кан* значи *кућа*).

Оргинални документ **Ричарда Кима** (Richard Kim):

Ако постоји човек који је допринео популаризацији каратеа у Јапану и довео га на позицији на којој данас јесте, то је Гичин Фунакоши. Овај Меиђин (Meijin), мајстор је рођен у Шурију (Shuri), Окинава, и није започео свој други живот као гласник и наговеститељ званичног признавања каратеа све док није напунио 53 године.

Фунакошијева прича врло је слична причама многих великана каратеа. Он је почео као слабашано, болешљиво дете кога су родитељи дали на подучавање на Јасуцуне Итосу, где је тренирао заједно са Јасуцуне Азатом (Азато је имао велики утицај на то што је Фунакоши развио такву дисциплину ума и карате технику). Између доктора Токашикија (Tokashiki), који му је преписао биљне препарате за ојачавање и комбинација добрих инструкција Азата и Итоса, Фунакоши је ускоро процветао. Он је постао добар студент (ученик) радећи са Аракакијем (Arakaki) и Сокон “Буши” Мацумуром (Sokon “Bushi” Matsumura), као својим другим учитељима, он је развио савршен и високо дисциплинован ум. Мајстор Фунакоши приповеда о том догађају другачије – док је живео са својим дедом и баком, почео је похађати основну школу, где је био у разреду са Азатовим сином и добио своје прве карате инструкције од Јасуцуне (Анкох) Азотоа.

Када је коначно са Окинаве дошао у Јапан 1922. године, остао је тамо као управник студенског дома на Суидобати (Suidobati), Токио. Живео је у малој соби поред улаза и чистио је дом док су студенти били на часовима. Ноћу их је подучавао каратеу.

После кратког времена, када су се стекли услови, отворио је своју прву школу у Меишојуку (Meishoyuki). После овога уследио је његов Шотокан у Мејироу (Meyiro) и он је коначно нашао место за подучавање, одакле су изашли јаки и добри студенти (ученици) као што су: Такаги (Takagi) и Накајама (Nakayata) из Нипон Карате Кјокаиа (Nippon Karate Kyokai), Јошида (Yoshida) из Токудаиа (Tokudai), Обата (Obata) из Кеиоа (Keio), Шигеру Егами (Shigeru Egami) из Васеде (Waseda), Хирониши

(Hironishi) из Чуоа (Chuo), Ногучи (Noguchi) из Васеде (Waseda) и Хинори Оцука (Hinori Otsuka).

Познато је да је на својим путовањима кроз Јапан, када је показивао своју вештину и подучавао Каратеу Фунакоши увек водио са собом Текеши Шимоду (Tekeshi Shimoda), свог сина Јошитаку (Yoshitaka), Егамиа и Оцуку. Његови главни инструктори 30-их и 40-тих година били су Т. Шимода и Ј. Фунакоши.

Шимода је очигледно био експерт из Нен-рју Кендо (Nen-ryu Kendo) школе, а такође је студирао Нинђуцу (Ninjutsu), али је умро веома млад 1934. године, након једне езгибиционистичке турнеје. Њега је заменио Гиго (Јошитака) Фунакоши, човек изузетног карактера, технички веома стручан. Мишљење Шигеру Егамија јесте да тада није било никог бољег и квалификованијег да преузме и подучава друге. За време своје младости практиковао је чврсте методе тренинга (за неке се сматра да су биле екстремно јаке и бруталне), у том периоду долазио је у сукоб са старијим Оцуком Хироноријем. Неки кажу да није могао да издржи тако напорне тренинге. Оно што је сигурно, он је напустио школу и развио свој властити стил Вадо-рју (Wado-ryu), хармонични начин борења. Очигледно је да је кроз назив свога стила алудирао на сукоб са Јошитаком. Јошитакин утицај имао је веома важну улогу у развоју Карате-Доа, али смрт је дошла пребрзо за Јошитаку, умро је у својој 39. години (од туберкулозе) 1945. године.

Период од раних двадесетих до раних четрдесетих, у свету борилачких вештина у Јапану, био је један од ултранационалистичких момената у историји, они су гледали с ниподиштавањем на све оне вештине које нису чисте, називајући их паганским, дивљачким вештинама.

Фунакоши је успео да разбије те предрасуде и коначно је примио заслужено признање Каратеа као једне од јапанских борилачких вештина 1941. године.

После тога, процветале су многе карате школе (клубови) у Јапану. Године 1924. карате је уведен на Кеио Универзитет (Keio University) као први карате клуб, а затим: Чуо (Chuo), Васеда (Waseda) 1930. године, Хосеи (Hosei), Токио Универзит (Tokyo University) 1929. године. Други клуб је основан у Шићи-Токудо (Shichi-Tokudo), у баракама смештеним у угловима дворишта породичне куће.

Фунакоши је сваки други дан долазио у Шићи-Токудо да би подучавао друге. Једног дана, када је Оцука подучавао на Шићи-Токуду, студент Когура са Кеио Универзитета, који је имао сан-дан (трећи степен црног појаса) у Кендоу, извукао је мач и напао Оцуку. Сви остали студенти су застали и гледали шта ће се догодити. Они су мислили да се нико не може суочити са шинкеном (shinken), отвореном оштрицом, који држи један кендо експерт. Оцука је смирено гледао Когура и у тренутку када је овај начинио покрет мачем, Оцука га је оборио с ногу. Како је то било без икакве пробе, то је потврдило сву његову вештину. То је такође потврдило Фунакошијеву филозофију да је вежбање ката више него довољно и да је Фунакошијеве велика способност као учитеља карате техничара веома важна.

Године 1927, три човека, Мики, Бо и Хиразама, сматрали су да вежбање ката није довољно и увели су Ђију кумите (Jiyu kumite), слободну борбу. Дизајнирали су заштитну одећу и употребљавали кендо маске у својим борбама које су биле предходница фул контакта (пун контакт). Фунакоши је чуо за такмичења и кад му није успело да спречи такве покушаје, које је сматрао потцењивањем уметности каратеа, престао је да долази у Шићи-Токудо. Ни Фунакоши, а ни Оцука се више

нису појавили. Након тог догађаја Гичин Фунакоши забранио је спортску борбу (Прва такмичења почела су се одржавати тек након његове смрти 1958. године.).

Када је Фунакоши дошао у Јапан, вежбао је 16 ката: 5 пинан, 3 наиханчи, кушанку-даи, кушанку-шо, сеисан, пасаи, ћинто, ваншу, ђите и ђион. Он је своје студенте задржавао на базичним катама све док нису довољно узнапредовали за неке напредније облике. Заправо, у сваком случају 40 ката било је укључено у наставни план и те кате су касније описане у ограниченом броју врхунског дела Шигеру Егамија под називом Карате-до за специјалисте (Karate-do for the Specialist). Тренинг са много понављања који је увео Мастер Фунакоши показао се као веома добар; његови студенти били су најпрецизнији, био је то начин каратеа који се свуда подучавао.

Ђигоро Кано (Jigoro Kano), оснивач модерног џудоа (Judo), позвао је Фунакошија и пријатеља Макото Гима (Makoto Gima) да презентирају карате на Кодокану (Kodokan), који је лоциран на Томисаки (Tomisaki). Око стотине људи је гледало овај призор. Гима, који је као млад био студент Јабу Кенцуија (Yabu Kentsui) на Окинави, приказао је Наиханши шодан (Naihanshi shodan), а Фунакоши је приказао Кошокун (Koshokun), други назив Кушанку даи (Kushanku dai).

Кано, сенсеи (учитељ) је све ово гледао и веома импресиониран замолио Фунакошија и Гима да му уз тендон (риба и пиринач) вечеру, испричају све о приказаним техникама. Прича се да је Јигоро Кано, као добар домаћин, након вечере до дуго у ноћ своје госте забављао песмама и шалама.

Без обзира на своју отвореност у подучавању вештини (уметности) правог каратеа, ни Фунакоши није био без клеветника. Његови критичари су исмејавали његово инсистирање на катама и понижавали оно што су називали "меки карате" на којем се губи превише времена . Фунакоши је инсистирао на хито-ката санен (hito-kata sanen), три године на једној кати.

Фунакоши је био скроман човек. Проповедао је и спроводио истинску скромност. Није проповедао скромност врлина, већ основну понизност човека који гледа на ствари из праве перспективе, који је пун живота и свестан своје околине. Живео је у миру са самим собом, својим пријатељима и околином.

Кад год се спомене име Гичин Фунакоши, јавља се и парабола (конструкција скривеног значења) Тао (До) човек и мали човек. Прича се да га је један студент упитао: „Која је разлика између Тао човека и малог човека?"

Сенсеи је одговорио: „То је једноставно. Мали човек када стекне степен или ранг мајстора првог дана, једва чека да потрчи кући и из свег гласа повиче да сви чују да је стекао свој први дан. Кад стекне други дан, он ће се попети на врх крова и викати људима шта се догодило. Кад добије трећи дан, скочиће на свој аутомобил и парадирати кроз град и у рог викати обавештавајући све о свом трећем дану."

Сенсеи је наставио: „Кад Тао човек стекне први дан, погнуће главу у знак захвалности. Кад стекне други дан, погнуће главу и увући је у рамена. Кад стекне трећи дан, погнуће се у струку и ходаће најтише и најнеприметније поред зида, трудећи се да га људи не виде и не примете."

Фунакоши је био Тао човек. Није придавао значај такмичењима, рушењима рекорда или турнирима. Наглашавао је важност постизања личног савршенства појединца. Веровао је у свакодневну уљудност и поштовање које један човек дугује другоме. Био је мајстор над мајсторима.

Фунакоши је умро 1957. године у 89-ој години живота, након што је на свој скроман начин дао је највећи допринос уметности Карате-доа.

На основу овог оргиналног документа, као и многих других, може се закључити да га је такозвани наследник Накајама изневерио с обзиром на то да се максимално заложио да одмах након Фунакошијеве смрти уведе спортска правила и одржи такмичење. То је довело до укидања многих техника и до губљења правих вредности каратеа. Но, на срећу верних ученика попут Егамија, Хиронишија, Ошиме, Оцуке, Хараде и др., као и Казеа, Оказакија, Каназаве, дух каратеа је остао да живи. На овај пут се вратио и Нишијама у својим познијим годинама живота све до своје смрти. Нишијама се максимално залагао да надокнади оно што је одлика каратеа а то је Будо аспект.

4. КАРАТЕ ДАНАС

Након Другог светског рата карате се шири иван граница Јапана, где постаје једна од најпопуларнијих борилачких вештина. Данас у свету постоје многе организације, федерације, али две су најзначајније: ИТКФ (ITKF), традиционални карате и ВУКО (WUKO), спортски карате – од 1994. године трансформише се у ВКФ (WKF), у начелу обједињује спортски и традиционални карате, који су уједно и признати од стране Међународног олимпијског комитета. За развој каратеа у свету најзаслужнији је Фунакоши Гичин и његови инструктори: Egami, Oshima, Murakami, Nakayama, Nishiyama, Kaze, Kanazawa, Oyama, Enoeda, Shirai, Okazaki и др.

ПРАВИЛА ПОНАШАЊА У ДОЂОУ (Dojo)

Дођо (Dojo, do – *пут*; jo – *место*, буквално преведено: *место просветљења*). Такође, симболички, то је место на ком се тражи Пут. То је физичка локација – може бити зграда, сала искључиво за сврху учења борилачких вештина. Данас се користи и за друге активности, односно за своје активности у служби Дођоа користе се одговарајући објекти.

Дођо Кун (Dojo Kun) јесте скуп основних принципа – правила понашања на путу каратеа. Установљен је и остављен будућим генерацијама од стране великих учитеља ратничких (борилачких) вештина са Окинаве. Творац ових правила је Тоде Сакугава (Tode Sakugawa,1733-1815), а њих се придржавао и отац модерног каратеа Funakoshi Gichin. Ова правила важе и дан данас, уз нека мала одступања и тумачења.

Основни циљ Дођо Куна је поштовање основних начела која су темељ учења каратеа и која важе за све ученике, без обзира на њихово звање, да се физичка, ментална и духовна спознаја и снага, која произилази из каратеа, учине саставним делом свакодневног живота и ван Дођоа.

Сенсеи (Sensei, sen – *пре*; sei – *живот*, *рођење*, *живети* или *живео*) је традиционални учитељ каратеа. Сенсеи је учитељ-инструктор Дођоа, који преноси знање и подстиче развитак ученика, даје савете, похваљује, али и кажњава. Сенсеи је неко ко је искусио нешто пре ученика, он је пре ученика прошао стазу коју ученици планирају да следе, па их Сенсеи може посаветовати шта да раде.

Сенпаи (Senpai) је старији ученик који асистира Сенсеију, инстуктору. Особа која је задужена за рад групе ученика, одмах испод Сенсеија је Сенпаи, али у јапанској култури Сенпаи је ментор. Ученици се према Сенпаију односе с поштовањем, баш као и према Сенсеију.

Основно Правило понашања пре уласка или изласка из Дођоа је благи наклон и поздрав: Ossu Оссу (ас, ос)!

Основни елементи Правила понашања (церемонија којом се започиње и завршава сваки тренинг) су:

- рицу реи (ritsu rei), традиционални почетни поздрав
- сеиза (seiza), седећи, клечећи положај
- мокуцу (mokutsu), положај за медитацију
- реи (rei), поздрав, наклон, поштовање, пристојност

– шомен ни реи (shomen ni rei), поздрав знамењу: застави и слици великог учитеља,...

– сенсеи ни реи (sensei ni rei), поздрав учитељу

– отогаи ни реи (otogai ni rei), поздрав дођоу, свим присутнима...

– кирицу (kiritsu), устати

– оссу (ossu), поздрав, похвала, захвала

– јаме (yame), стоп

Код приласка Сенсеију или Сенпаију, као и код приласка колегама треба се благо поклонити и поздравити – осу (oss).

Шомен (Shomen) (sho – *истина*; men – *лице*) је главни зид Дођоа. Подражава смисао знамења школе или стила и то – фотографијом великог учитеља, заставом, амблемом, као и фотографијом Сенсеија те школе, према коме су ученици лицем окренути.

Поред Дођо Куна, постоје и правила понашања која објашњавају основне принципе Карате Доа и служе усавршавању каратеа – Нијђу Кун.

Нијђу Кун чине двадесет основних правила Карате Доа, начина живота, где се налази извесна суптилност, што и јесте магија те вештине коју обухвата уметност духа.

ДОЂО КУН (DOJO KUN)

Hitotsu! Jinkaku kansei ni tsuto muru koto.
Прво! Усавршавај свој карактер. Тражи савршенство карактера.

Hitotsu! makoto no michi o Mamoru Koto.
Прво! Прати пут истинитости. Буди веран и одан.

Hitotsu! Doryoku no seishin o yashinau koto.
Прво! Улажи истински труд у стицање вештине, напор. Гаји дух настојања.

Hitotsu! Reigi o omonzuru koto.
Прво! Исказуј поштовање према другима, поштовање.

Hitotsu! Kekki no you o imashi muru koto.
Прво! Суздржи се од насилног понашања, самоконтрола.

НИЂУ КУН (NIJU KUN)

Двадесет темељних правила каратеа, која чине основу уметности Карате Доа. Фунакоши Гичин је ова начела уградио у карате, базирајући се претежно на Бушидо и Зен филозофију.

Карате почиње са rei и завршава се са rei. Rei значи поздрав, наклон, чиме се исказује поштовање, уважавање или уљудност. Као и код Дођо Куна, савет учитеља каратеа је веома важан и драгоцен према схватању Нићу Куна.

1. Карате није само тренинг у дворани.

2. Не заборави да Карате почиње и завршава наклоном.

3. У Каратеу никад не нападај први.

4. Онај који тренира Карате мора следити пут праведности.

5. Прво мораш спознати себе, а онда можеш спознати друге.

6. Духовни развој је најважнији; техиничке вештине једноставно долазе на крају.

7. Мораш ослободити свој ум.

8. Невоља се рађа из нехата.

9. Карате је доживотни тренинг.

10. Унеси Карате у све што радиш.

11. Карате је као врућа вода, ако је стално не подгреваш, постаће поново хладна.

12. Не размишљај да мораш победити. Размишљај да не мораш изгубити.

13. Победа зависи од твоје способности разлучивања рањивих тачака од нерањивих.

14. Помичи се у складу са својим противником.

15. Гледај на ноге и руке као на оштре мачеве.

16. Када напушташ дом, размишљај да те напољу чека милион противника.

17. Став спремности за почетнике и природан став за напредне ученике.

18. Ката је једно. Улазак у праву борбу је нешто сасвим друго.

19. Не заборави:

а) снагу и слабост енергије, б) ширење и скупљање тела,

в) спорост и брзину технике.

20. Стално усавршавај свој ум.

УНИВЕРЗАЛНИ ПРИНЦИПИ КАРАТЕ ТЕХНИКЕ

У каратеу постоји велики број разноврсних техника. Свака техника има своје значење и свака за себе мора да се схвати и разуме.

Нема принципијелне разлике у извођењу технике напада и одбране. Тело је у стању да се скупља и шири, што за последицу има наизменично одвијање напетости и пражњења налик електричној енергији. Зато је савлађивање одређене технике могуће тек након дубље анализе и схватања њихових извора, које можемо назвати универзалним принципима карате техника.

Они се одликују у Мицуруу (припрема) и Ханареу (извођење).

Дакле, **универзалне принципе карате технике** можемо дефинисати као **спознавање и стапање физичких покрета и свесне употребе менталне снаге у једну целину, односно коришћење читавог тела за одређени покрет као јединствене компактне масе и пројекција менталне енергије.**

Спознавање универзалних принципа карате техника је основ за испољавање енергије. То значи да се тело мора довести на виши ниво енергије и потенцијал, после чега само тело тражи пражњење, ослобађање енергије коју треба правилно усмерити ка одређеном циљу. Потенцијалну енергију тела трансформисати у кинетичку и извршити покрет, тј. технику. Али ако не дође до поновног подизања организма на виши потенцијал, тј. ниво енергије, онда ће енергија нагло опадати за следећу технику.

Према томе, за извођење карате технике потребна је енергија.

Технику чини целокупан покрет тела. **– Сенсеи Хидетака Нишијама.**

Када је енергетски ниво низак или смањен, нужно се смањује и покретљивост. Директна линија повезује енергију са изражавањем. Да се не би изгубило на експлозивности извођења технике од времена подизања организма на виши ниво, време мора да буде што краће. Само одржавање вишег потенцијала изискује утрошак енергије, што доводи до непотребног замора. Сама тензија директно умањује ефекат активности на стимулисању и ослобађању енергије. У томе се и огледа разлика у извођењу оних који су овладали техником каратеа и оних који тек уче.

Нема сумње да аутоматизовани покрет (техника) постаје рефлексна радња у складу са природним законима. Када се каже – природни закони, мисли се на природне процесе и сам осећај који се стиче и који се тешко

може описати речима. Извођење мора да буде изражавање сопственог бића и пражњење енергије, која се може поистоветити са електричним пражњењем.

Треба напоменути да је механичко овладавање карате техником погрешно. Ученик - спортиста не сме да буде робот. У супротном, ученик врло лако може постати само лош тренер, учитељ. Лош учитељ је онај који није имао јаку вољу, ентузијазам, љубав према каратеу, интуицију, неопходан осећај за улазак у суштину каратеа и спознавање универзалних принципа каратеа. Зато такав спортиста, ученик и наводни тренер и учитељ као крајњи циљ види експонирање у "најбољем сјају". Не треба заборавити: *Сјај бакра брзо тамни, јер нема ослонца у унутрашњој снази!* Зато карате тренер мора да се усавршава, да вежба и да разуме сврху форме и познаје принципе, јер је карате кумулативни процес, учење које нема краја, а ни граница.

Зато је неопходно схватити да у остваривању универзалних принципа карате техника постоје и разлике у потенцијалима. За пример узмимо нож од 300 грама тежине који пада с једног или три метра висине. У земљу ће се дубље зарити нож који је пао с три метра висине, јер ће произвести већу амплитуду. Потенцијална енергија је већа, те ће и сама кинетичка енергија бити већа након ослобађања потенцијалне.

Разлика у потенцијалима зависи од разлике у надражају мишића (мишићних влакана), кратких или дугих тензија, скупљању и ширењу читавог тела што се на неки начин може упоредити са покретима и кретањем тигра: ако се тигар више скупи, оствариће веће кретање.

Када је енергетски ниво низак, или смањен, нужно се смањује и покретљивост. Сваки покрет је потпун ако доведе до укључивања читавог тела (Мицуру) и ослобађања његове напетости (Ханаре). У тренутку извођења покрета-технике долази до снажне контракције након које следи деконтракција, тј. опуштање.

Универзални принципи карате техника који су заступљени у катама поседују четири елемента:

– динамику – цело тело се равномерно покреће, јер само целокупан покрет чини технику. Степен коришћења тела треба почети од пода, стопала, односно ноге.

– снагу – не подразумева се само снага мишића, већ и маса тела уопште, као и процена степена коришћења саме снаге.

– форму – подразумева установљени начин извођења. Треба се утврдити – да ли је добра и реална за практичну примену.

– транзицију – кретање из једног става у други. За време кретања кључни елеменат је тежиште тела, које се налази увек између ногу 50:50%. У транзицији имамо два елемента. Први је физички аспект континуитета – непрекидност у постојању контракција мишића и реакције. Други је ментални аспект континуитета, где нема међупростора.

Принцип контракције

Предуслов за отпочињање контракције мишића јесте надраживање мишићних влакана, налик електричној појави, након чега, као последица пражњења, следи контракција читавог тела. Изведена техника представља јединствену контракцију тела као целине, тако само истезање за последицу има контракцију.

Крајња напетост налик је електричном пражњењу. Спознавање принципа контракције (означава сакупљање, стезање и скраћивање мишићног ткива) услов је за правилно извођење технике. Једино тако можемо научити своје тело, тј. мишиће да буду затегнути у складу са потребом и ситуацијом, како би читаво тело искористили приликом извођења технике.

Без обзира на нашу потенцијалну енергију и саму покретљивост, изостанак брзе деконтракције доводи до парализе и закочења једног дела тела, који на тај начин више није у могућности да учествује у брзом и снажном извођењу наредне технике.

Ако контракција траје дуже, долази до грча, јер се мишићна влакна замарају, те мишић не може да реагује на надражај. Зато је услов за извођење технике слободно премештање таласа надражаја, као и сама координација покрета читавог тела. Ако је нпр. карлица укочена, биће онемогућена покретљивост.

Универзални принципи карате технике се могу поистоветити са појавом електричне енергије. Одвијају се на следећи начин:

1. Механичка напетост – механичке силе делују на рецепторе у мишићима, тетивама и зглобовима.

2. Надражај – надражују се мишићна влакна налик електричном пуњењу.

3. Контракција – надражај се празни кроз контракцију мишића налик електричном пражњењу.

4. Деконтракција – следи опуштање, механичко опуштање.

Овај процес, који се одвија у ритму, прилагодио сам на основу обрасца **др Крауса**, интернисте из Берлина. Он је открио да телом владају електрични процеси и тај образац у оригиналу изгледа овако: ***механичка напетост – електрично пуњење – електрично пражњење –механичко опуштање.***

Универзалне принципе је могуће доживети (не само у каратеу него и другим борилачким вештинама) онда када постоји потпуно предавање ума и тела некој техници. То је резултат потпуног предавања импулсима и осећању, упоредо са потпуном контролом свести да су циљ и време акције у складу. Када се ум, тело и покрет споје у тренутку и доживи осећај испуњености, тада се буди интуиција и долази до инстинктивне реакције. Универзални принципи имплицирају поседовање себе самог и потпуну контролу над сопственим покретима.

Одлика покрета Универзалних принципа је:

1. Спонтаност – зависи од идентификације с покретом, изводи се без напора.

2. Координација – употпуњујући спонтаност, све тече слободно и покрети су складни.

3. Ефикасност – захтева слагање унутрашњег стања и спољашње ситуације, огледа се у осећају за правовремено реаговање и прецизност. Ефикасност је способност да се у датом моменту реагује правовремено и адекватно.

Универзални принципи имају два различита типа енергије, два различита енергетска тока, две силе које су истовремено и супротне и комплементарне и које егзистирају, одржавајући на тај начин дуалистичку структуру свега постојећег у човеку. Принципи супротних сила проузрокују јаке енергетске струје у човековом телу, које треба каналисати и произвести у експлозију.

Универзални принципи омогућавају да се спознају ефекти људске масе, уз појачану свест. Они чине покрет веома енергичним, експлозивним и силовитим. Те карактеристике се лако поистовећују са филозофијом каратеа, што је специфично сензорно својство корелације духа и тела. Када се ово темељно проучи, може се доћи до осећаја спремности који ученика доводи у стање из кога може да реагује (уз велику концентрацију). Извући максимални ефекат из кратких покрета! То је могуће ако се у хармонији духа и тела ослободи експлозија енергије

произведена применом супротних сила, сваки пут када се жели. Без овог сазнања и разумевања није могуће разумети суштину каратеа.

Практични пример извођења Гјаку-зукија (Gyaku zuki) у месту, став: Зенкуцу-дачи (Zenkutsu-dachi).

Гјаку-зуки је директни ударац челом песнице напред уз искорак супротне ноге од руке-ударца. Гјаку-зуки је засигурно најефикаснији и један од најсложенијих удараца руком у каратеу. Изводи се најчешће у ставу зенкуцу-дачи (предњи став), а ударна површина је Сеикен – чело песнице, тј. зглоб кажипрста и средњег прста. Овај ударац се најчешће изводи у контранападу, па је познат и под називом контраударац руком напред.

Зенкуцу-дачи је предњи став. Овај став се још назива и *став пагоде*, јер положај тела подсећа на кровове јапанских здања. Дужина става је око две и по ширине кукова. Ширина става је око једне ширине кукова. Предња нога је савијена у колену, а потколеница је вертикална у односу на подлогу. Стопало је у правцу кретања. Задња нога је испружена (благо савијена у пределу колена), а стопало је окренуто напред. Оба стопала чврсто належу на подлогу. Тело је усправно. Тежина тела је 60% на предњој и 40% на задњој нози.

1. Уз издисај – горњи и доњи екстремитети, као и само тело, крећу се једно према другоме ка соларном плексусу, као да желе да се додирну. Када се читаво тело доведе у тај положај, долазимо у стање максималне контракције. Међутим, у свему томе не сме се занемарити ни само подвлачење карлице. Једном речју, тело је максимално сабијено и затегнуто и постоји снажна контракција.

2. Уз брз и снажан удисај – следи одмах деконтракција, уз незнатно подизање и пребацивање тежине на предњи део стопала предње ноге и уједно подизање кука исте ноге навише, док се други спушта наниже (тј. подиже се кук супротне ноге од руке која задаје ударац) и карлица се опушта и враћа мало уназад. Задња нога се благо савија у колену, наслања се целим стопалом на подлогу.

3. Уз издисај – истог тренутка следи извођење ударца који је репродукција претходног стања. Стопала се снажно наслањају на подлогу, тело пада уз ротацију и вибрацију кукова. Карлица се подвлачи

и ротацијом песнице се задаје ударац, а друга рука се враћа на кук, уз максималну контракцију мишића. Задња нога је испружена (благо савијена у пределу колена), а тело право. Требало би да имате осећај као да седите на задњој нози.

4. Уз удисај – иде брза деконтракција и довођење организма до опуштања.

При самом извођењу Гјаку-зукија треба укључити кретање читавог тела и активирање свих значајних мишића.

Међутим, при извођењу ударца, прво се помера базални део, а онда контактни. Оног тренутка када се ротација прекине, заједно са вибрацијом, настаје спрег силе. Ударац се производи ногама из доњег дела тела. Снага ударца се повећава када тело пада. Цело тело треба да изврши притисак на подлогу са снажним потискивањем стопала тако што предња нога тежи да крене назад, а задња напред. Испружена рука, рука која је извела ударац, за тренутак остаје у том положају, а ментална снага наставља пројекцију енергије. Поглед мора бити фокусиран на тело противника, без трептања. Трептање смањује снагу ударца. Тачније, ментална снага се креће у таласима (сецка се).

У тренутку извођења ударца Гјаку-зукија, који укључује читаво тело, долази до снажне контракције свих функционалних мишића након које следи брза деконтракција. Ево једног практичног примера: Ако контракција кратко траје, добијамо феномен опруге, а ако је дуга, добијамо супротан ефекат. Врло значајну улогу у извођењу ударца има техника дисања. Правилно дисање је веома значајно. Удисај помаже код опуштања, а издисај код контракције. У тренутку извођења Гјаку-зукија избацивањем ваздуха добија се на експлозивности ударца. Да би ударац био још снажнији, мора се схватити моћ психофизичког фактора. Огледа се у следећем:

На пример, при извођењу Гјаку-зукија, нападна тачка нису груди, него леђа. Наиме, треба створити слику како рука пролази кроз тело задајући ударац у леђа и ударац ће бити много јачи. Шта то значи? Ако поглед допре само до груди, ударац ће бити слаб, јер допире докле и сам поглед. Своју праву вредност ће имати тек онда када покушамо да гледамо само мало другачије. Ово је основа за даљи правилнији рад и неопходно је усмерити све своје мисли на ту стваралачку снагу.

На основу претходно изнетих показатеља код Гјаку-зукија можемо утврдити основне изворе снаге, а то су:

1. Падање тела – снага ударца се повећава када читаво тело изврши притисак на подлогу и спусти тежиште ниже.
2. Ротација – ротација кукова је веома важна, јер су кукови мост за ток енергије и тензију, морају да се ротирају правилно и потпуно.
3. Вибрација – смањује се укоченост, ослобађа се мишићна тензија и омогућује несметани проток енергије.
4. Трансмисија – испружена рука омогућује пун продор ударца, тј. његову максималну ефикасност.

Свака техника, као и Гјаку-зуки, обавезно се изводи са Кимеом, јер је то начин испољавања снаге у каратеу.

Сматрам да је кључ спонтане (правилне) технике у спознавању процеса контракције и опуштања тетива и мишића тела. Овладавањем овим процесом стиче се разлика између напетости и опуштености. Овај сегмент је одлучујући за правилну технику без напора. Спонтано извести ударац, где је свака личност за себе свој **господар трена** на менталном и физичком плану!

Универзалне принципе карате технике краси и витална енергија *Ки.* Наиме, да би појаснили неке чињенице, треба имати у виду да у данашњој званичној савременој науци извор енергије почива на: *аеробним* и *анаеробним процесима.* Дакле, тотално је запостављена енергија од виталног значаја, а то је *Ки*. Да би све ово било јасније и широј популацији која се бави борилачким вештинама, а не потиче из Индије, Кине, Јапана и Кореје, моје полазиште је поднебље одакле потичем и земља из које сам.

Ки је енергија која се не види али се може осетити. Ова енергија је електромагнетна животна енергија (сила) коју је највећи *"човеколики-бог"* **Никола Тесла** поседовао, контролисао, трансформисао и усавршавао. О свему овоме постоје многе обелодањене његове забелешке, као и неке које сигурно нису. Поједини научници, истраживачи који се озбиљно баве овом енергијом покренули су лавину електромагнетне животне енергије. Међутим, некима то не одговара, као што ограниченим умовима то "не допире до мозга". Разлог је једноставан. Тако могу да утичу на ограничене политичке умове. Ограничени умови налазе се у канџама лешинара, или су продукт њихових умова.

Запамтите да енергија иде тамо где је ум усмерен **- Мантрак Чиа.**

У нашој земљи постоје потенцијали који се смишљено гуше, или им се не дозвољава буђење. О томе се може сазнати из излагања, записа и књига врхунских стучњака **Спасоја Влајића**, који је патентирао ***Светлосну формулу*** и **проф. др Светозара Радишића**, пуковника у пензији, који је добио име србски Фокс Молдер.

Усудићу се, да са дозом опреза на својствен начин томе доскочим. Од давнина, нашем народу је позната чињеница виталне енергије, одакле и од када почиње "дах живота". Свакој баки, чак и онима које су цео свој живот провеле или проводе ван цивилизације позната је чињеница да је *пупчана врпца* кључна за долазак новог људског бића на овај свет. Зар то није чињеница и у медицини, а надаље о томе нема речи. Чудно?! С друге стране, у древној Кини, Јапану...овом чињеницом се озбиљно бавило. И данас је истакнут значај доњег дела стомака и виталне енергије која утиче на мозак.

Ки се може сликовито описати:

Таоизам описује тело као чамац или брод. Савршени брод је савршено тело, а добра покретачка машина (мотор) је добра душа. Дух је описан као дијамант који морамо да превеземо на његово одредиште. Али ако немамо добар брод и добар мотор не можемо да испоручимо дијамант до његовог циља. Неки људи не обраћају пажњу на тело и труде се да заштите дијамант, а дијамант потоне у море пре него да дође до циља.

Са малим освртом на последњу реченицу цитата могу додати да се данас у овој суровој глобализацији та напомена може исказати на следећи начин: **Многи људи не обраћају пажњу на добру душу и не труде се да заштите дијамант, тако дијамант потоне у море пре него што и крене ка циљу, спољашњој форми (изгледу) тела.**

Сходно томе да је психофизички фактор неодвојив, душа и тело је синтеза изграђивања личности – њеног духа.

Овде бих одмах указао на једну подвалу "једног" народа који је много тога фалсификовао и лансирао: *"У здравом телу здрав дух."* Ово је само полуистина. Сматрам, да се на основу претходног излагања може закључити... На путу спознаје савршенства, наше тело може да функционише потпуно једнако ако је у хармонији са душом и умом. Постоје древне србске изреке: *"Имаш ли душу?", Где ће ти душа?", "Он (Она) нема душу.", "Он (Она) има душу."*... Из чега се може сазнати да је одвајкада присутна душа и

опомена при раду на себи, да тело развијемо и ојачамо и оплеменимо душом – формирамо дух.

Знајући да је центар животне енергије духа Ки, смештен у доњем делу стомака у пупчаној врпци, можемо овладати тим позитивним полом и владати током енергије која даје упутства мозгу.

Значи да бисте искористили урођене могућности за свестрано усавршавање личности, повољно је знати како се буди десна страна мозга, а да се при томе не запостави рад његове леве стране...

Лева страна је повезана са чулним искуствима и процесима, логичним мишљењем и узрочним односима. Задужена је за решавање свакодневних, обичних задатака. Досадашњи начин живота је условио, претежно, њено коришћење.

Десна страна мозга чува и користи духовна искуства, заснована на смисаоним и надузрочном поретку. Она је надлогична и повезана је са надчулним, надискуственим и надузрочним умним моћима. Ради преко мисаоних слика. Вероватно се из тог дела мозга крећу живчане струје (нервни импулси), који, усаглашени са осталим зрачењима, побуђују епифизу, треће око.

Сродно је и са мождaним таласима од око 10 херца, који прате смирен ум и повећану могућност да се надузрочно утиче на догађаје, будућност и судбину. **- Спасоје Влајић** у књизи ***“Размишљајте као Никола Тесла”.***

То исто потврђује и **проф. др Светозар Радишић:** ***десна рука активира леву мождану хемисферу која је задужена за логику*** и указује на чињеницу да се човек може лакше програмирати, док ***лева рука активира десну мождану хемисферу која је за уметност, интуицију, духовни развој уопште.***

Овим је много речено, зато ћу без коментара то представити речима **Св. Николоја Велимировића**:

Господар душе, господар је и тела.

Пробудите своје успаване функције и подстакните успавану енергију вежбајући карате. Карате је синтеза на путу самоспознаје у служби самоодбране. Као и способност да се одстране сви спољашњи реметећи фактори. *Ки* енергија може се акумулирати и контролисати под условом да је особа опуштена. Зависно од жеље и хтења Ки се трансформише на различите начине. Примена *Ки-а* је од виталног значаја у свим борилачким вештинама, и за службе које брину о својој земљи, држави, јер је то и енергија којом се контролише противник и утиче на

његов ум, што и јесте круна важности у борби, о чему је било речи на самом почетку ове књиге, а биће речи и у поглављу Karate-Waza. Иначе, у принципу је цела књига прожета том неизоставном енергијом, која нас доводи и до феномена.

Запамтите да карате пружа могућност равномерном развоју леве и десне стране мозга и буди енергију из доњег дела стомака...на пртини (стази) живота и уметности каратеа – универзални принцип.

Ефекат овог начина вежбања има пуну вредност буђењем суптилних извора снаге и моћи, а који се састоји од менталне снаге (ума). Снага ударца лежи у најсуптилнијим аспектима. Они се огледају кроз следеће компоненте: физичке (ојачати тело овладавањем телесног), менталне (интуитивне) и духовне. Овде перманентно треба радити да се свест изједначи са несвесним и оствари хармонија духа и тела.

Разлика између спортског каратеа и будо каратеа је велика, а то је проширавање и сузбијање *Ки-а*. Проширивање ума пре и после акције је заступљено у будо каратеу док у спортском каратеу није.

Sensei Shojiro Sugiyama ми је указао практични увид у ***Ки***. Он чињенично доказује да:

У Бу-до, ментална припрема пред напад је витална и има ефекта за физичку активност. У Бу-до, борац шири свој Ки пре акције и наставља да шири и после комплетног напада (акције).

Томе придодаје како треба појачати технику каратеа, како контраховати тело користећи технику дисања “R” Ibuki методу контракције ***(користећи позицију језика за стварање “Р” - звука током вежбе).*** Нама то није никакав проблем, јер ми беспрекорно изговарамо наше тврдо “Р”. То је само један елеменат у низу које нам је природа подарила, зато га немојте спутавати, већ искористите у духу Уметности Каратеа.

МЕТОДЕ РАДА У КАРАТЕУ

Методе рада које се примењују у процесу карате вежбања су веома различитог садржаја. Утицај методе на развој и побољшање одређених особина и способности не зависи само од доброг избора садржаја, нити једино од облика рада у коме се одабрани садржаји примењују, већ и од начина примењивања тих садржаја, тачније учитеља (Sensei).

У данашњој теорији и пракси приликом обучавања и усавршавања моторних вештина и навика карате технике постоје пуно метода које нису у целовитости класификоване и систематизоване, али могу се навести основне методе које се најчешће примењују у процесу карате вежбања-тренинга.

У тренажном процесу учење каратеа, поред општих метода које се примењују у учењу моторних вештина, примењују се и посебне методе које каратеу дају специфичну методичку препознатљивост.

Основна класификација методе рада у Каратеу темељи се на три традиционална облика практиковања, и то:

1. WAZA (Техника),
2. KATA (Борба са замишљеним противницима) и
3. KUMITE (Борба).

Међутим, не могу да се не осврнем на тегобе које стоје у принципу схватања борилачких вештина и на крају крајева каратеа. Велики проблем у тренажном процесу је занемаривање „саме бити“ каратеа, њеног духа. У нашем народу постоји предивна изрека: „Нема духа“, а још дубље „Нема душу“, о чему ће бити речи у наставку ове књиге. У многоме се поистовећује ум са духом и тиме се ограничава људско биће на логистику и губи своју бит. Превише се ослањамо на западне анализе и методе што је погубно за наше поднебље, а губимо из вида исток коме смо духовно много ближи. Дакле, склони смо да и њихове преводе са јапанског присвајамо не знајући да ми за многе јапанске, кинеске, кореанске, индијске (“саскрт”) термине имамо много адекватније. Ево једног устаљеног превода „Хеиан“ – преводи се као „Мирни ум“ или „Мирољубиви ум“, а прецизнији је: Мирни дух“. Зар нама није позната чињеница: „Немирног духа.“ Не треба пуно објашњења, зато што је западни дух осиромашен и све што је духовно налази се у којекаквим

резерватима у име некаквог људског прогреса уништавајући биће, стварајући човека машину. Моје скромно искуство о томе говори и из њега израња бунт против тога. У духу језика ***Бранислава Божиновић*** у својој књизи: „**Речник сродних санскртских и српских речи**“ Пешић и синови, Београд, 2000., истиче:

Не знати то, а усуђивати се на расецање српског бића ради олаког доношења закључака по којима он јесте оно што није и није оно што јесте, значи нехато се и безобзирно односити и према своме народу и према самоме себи.

Паметарнице попут ове величанствене жене истраживача, научника стоје на рубу данашњице али је у сржи спознавања истине. На нама је да то топло језгро загрејемо и покренемо попут лавине.

Можда ће овај мој мали приступ у методе рада у каратеу изгледати бесмислен, но на мени је само да вас подсетим на оно што и сами знате: Небитно ко се чиме бави, суштина принципа тренинга је доказана и доказује се хиљадама година да се процес тренинга мора прилагодити индивидуалном прилажењу јер примена било каквог шаблона може једном вежбачу да користи, док другом онемућава правилан напредак. А тиме се и ради и на стварању личности које не остају само на нивоу индивидуе које опонашају једне друге са мање или више успеха. Карате може и треба да створи свестрано способну личност. На учитељу каратеа је да сагледа карактеристике вежбача: анатомске, биомеханичке, психичке (ментални склоп) и друге, а онда на основу њих прилагоди вежбе на оне које поучава. Без примене овог принципа у методе каратеа немогуће је напредовати и дуго, дуго трајати, што је предуслов мајсторства.

ВАЗА (WAZA)

技

КАРАТЕ ТЕХНИКА (KARATE – WAZA)

Karate-Waza је скуп техника које представљају темељ Карате-Доа.

Једно од значења термина Waza је овладавање борбене технике, као методе самоодбране.

Основна класификација карате технике може се поделити на:

1. Ученичке – у ову групу спадају све базичне технике до браон појаса, 1. Kyu
2. Мајсторске – обухватају све базичне технике које се оплемењују даљим усавршавањем, као и сложеније технике.

Треба имати у виду да овде нема стриктно одређене границе, јер се технике константно понављају у циљу бољег овладавања и надоградње.

Због сложености, опште прихваћена подела карате технике огледа се у методи рада у Карате Доу.

Методе рада које се примењују у процесу карате вежбања веома су различитог садржаја. Утицај метода на развој и побољшавање особина и способности не зависи само од доброг избора садржаја елемената каратеа, ни само од облика рада у ком се одабрани садржаји примењују, већ и од методе примењивања тих садржаја карате техника. Постоји више начина учења, али је циљ исти.

Основна класификација методе рада у Каратеу темељи се на савременом облику практиковања. Данас је све више у употреби термин Kihon, који подразумева базичне технике.

Прва генерација Европске Фудокан Карате Академије "Свети Прохор Пчињски", септембар 1991. год.

ТЕХНИКА (KIHON)

Kihon – скуп базичних техника. Кихон техника у каратеу подразумева начин, поступак или методу, а такође се употребљава као ознака појединих елемената карате вештине-спорта, и то удараца, блокова, ставова и кретања. Оваква двострука употреба задржана је у већини земаља у свету. Међутим, чешће се употребљава као ознака за елементе карате вештине, спорта и то технике напада (ударци) и одбрамбене технике (блокови).

Дакле, у ужем смислу карате техника односи се на један парцијални елеменат, на један покрет, једно кретање, једну акцију.

Зато, под техником у карате спорту подразумева се облик извођења моторичког задатка одређеном тактиком, с циљем да се на основу датих психофизичких могућности спортисте, постигне максимална ефикасност.

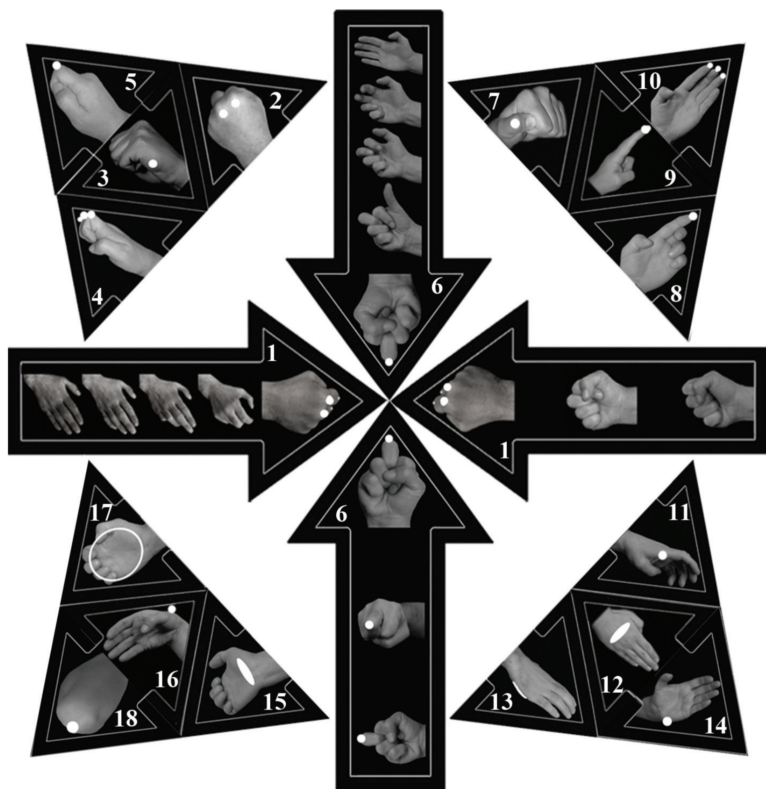
Све технике напада и одбране имају одговарајући положај дела тела, чак и када се ради о блоку или ударцу који се популарно зову ударне површине.

Ударне површине имају симболично значење као оружје каратисте. Деле се на: ударне површине руке и ударне површине ноге.

Ударне површине руке:

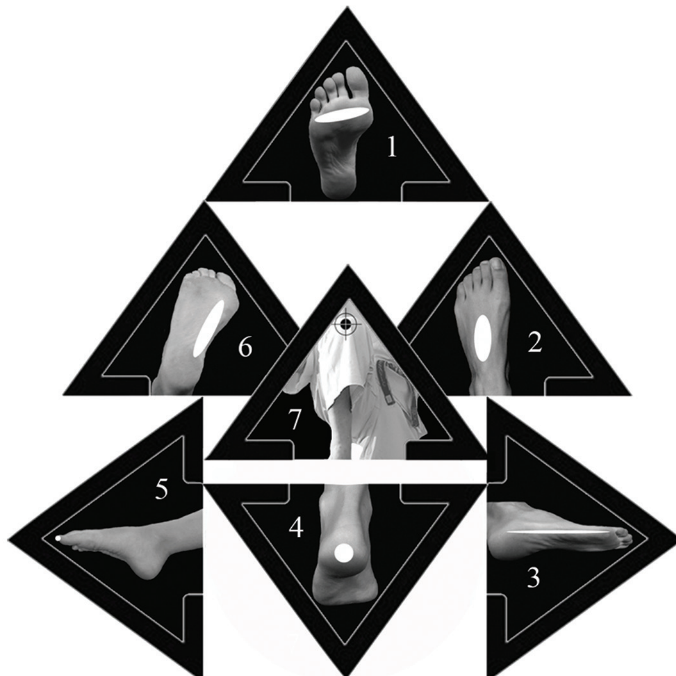
1. Seiken – (овнова глава), предњи део песнице, прва два зглоба.
2. Uraken – спољашњи део песнице, прва два зглоба
3. Kentsui /Tettsui – (маљ), дно песнице.
4. Hiraken – (леопардова шапа), прсти савијени у предњем зглобу, средња три зглоба.
5. Ippon-ken – песница са савијеним кажипрстом у предњем зглобу.
6. Nakadaka-ippon-ken – песница са савијеним средњим прстом у предњем зглобу, зглоб средњег прста.
7. Oyayubi-ken – стегнута песница са савијеним палцем у предњем зглобу, зглог палца.
8. Ippon-nukite – шака са испруженим кажипрстом, врх прста
9. Nihon-nukite – шака са испруженим кажипрстом и средњим прстом, врх прсти.
10. Nukite – (убод) шака испружених прстију, палац савијен, врхови прстију.
11. Haito – (гавраново крило), прсти испружени, а палац савијен, унутрашња страна зглоба кажипрста.

12. Haishu – спољашња страна шаке, надланица.
13. Shuto – (мач, нож), шака са испруженим прстма а палац савијен, спољашњи брид длана.
14. Seiryuto – (воловска чељуст), унутрашња страна корена шаке.
15. Teisho – длан (корен) шаке.
16. Keito – (пилећа глава), спољашња страна корена шаке.
17. Kumade – (медвеђа шапа), прсти савијени у предњем зглобу,
18. Empi /Hiji – лакат.
19. Gaiwan – спољашњи део подлактице.
20. Haiwan – горњи део подлактице.
21. Naiwan – унутрашњи део подлактице.
22. Shuwan – доњи део подлактице.
23. Washide – (орлова канџа, орлов кљун), шака савијена у зглобу спојених прстију на доле, врхови прстију.
24. Kakuto /Koken – савијен зглоб шаке, ручни зглоб.



Ударне површине ноге:

1. Koshi – (тигрови зуби), предњи део табана, јагодице.
2. Haisoku (Ashi no ko) – рис стопала.
3. Sokuto – спољашњи брид стопала.
4. Kakato – пета.
5. Tsumasaki – врх палца.
6. Sokutei /Teisoku – табане.
7. Hiza – колено.



ОСНОВНА КЛАСИФИКАЦИЈА КАРАТЕ ТЕХНИКА:

1. Dachi /Tachi kata – ставови
2. Sabaki-Waza – техника кретања
3. Te-Wasa /Zuki-Waza, Uchi-Waza, Uke-Waza – ручна техника
4. Geri /Keri-Waza – ножна техника
5. Tobi-Waza – техника у скоку.
6. Tameshi-Wari – техника ломљења.
7. Kokyu-Waza – техника дисања.
8. Kime – (жижа), метод промене контракције и деконтракције, фокус.
9. Kiai – (снажан и издисај из стомака, пратилац кимеа).

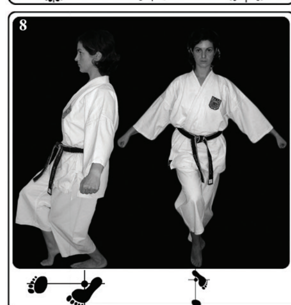
СТАВОВИ (DACHI)

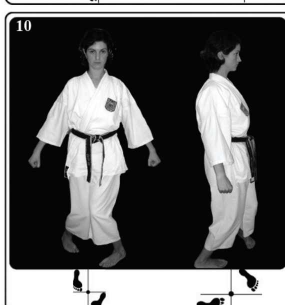
Ставови у каратеу представљају положај доњег дела тела, кукова и ногу. Сама форма става зависи од ситуације у којој се техника изводи – одбрамбена или техника напада. Сваки став је коректан, а њега карактерише добра форма, стабилност и равнотежа. Коректан став је од великог значаја за способност коректног извођења одговарајућих техника, за брзину и лакоћу којом се може извести одговарајуће кретање. Стабилност првенствено зависи од положаја висине и тежишта, од положаја стопала, натколеница, колена, кукова. Стабилност става је утолико већа уколико је тежиште ниже, а површина ослонца шира.

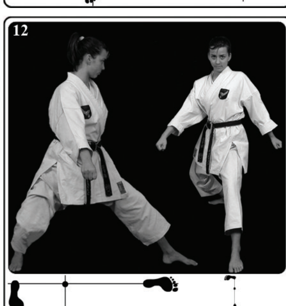
Основни ставови:

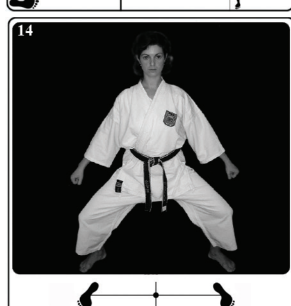
1. Heisoku-dachi – став спојених стопала.
2. Musubi-dachi – став приљубљених пета, прсти одвојени.
3. Heiko-dachi – став паралелних стопала за ширину кукова.
4. Hachiji-dachi (Shizentai) – природни став.
5. Renoji-dachi – “L” став.
6. Teiji-dachi – “T”-став.
7. Kosa-dachi (Kake-dachi) – став укрштених ногу.
8. Neko-ashi-dachi – став мачке.
9. Sagi-ashi-dachi (Tsuruashi-dachi) – став на једној нози.
10. Sanchin-dachi – став пешчаног сата.
11. Zenkutsu-dachi – предњи став.
12. Kokutsu-dachi – задњи став.
13. Kiba-dachi– јахаћи став, бочни став.

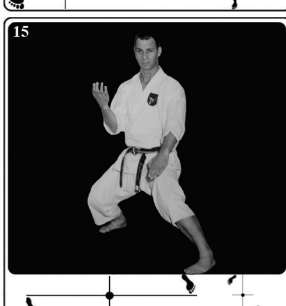
14. Shiko-dachi – медвеђи став.
15. Hangetsu-dachi – став полумесеца.
16. Sochin-dachi (Fudo-dachi) – борбени став.

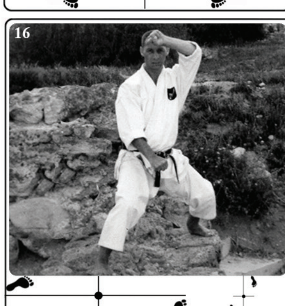












КРЕТАЊЕ (SABAKI – WAZA)

Након учења карате технике у месту, започиње се увежбавање технике у кретању. Ефикасност технике умногоме зависи од примењеног кретања, промене става, адекватне дистанце. Приликом кретања у било ком правцу, напред или назад, лево или десно, дијагонално, кружно, ученик се мора држати неколико основних заједничких принципа. Као прво и најважније, каратиста мора правити јасну разлику између ноге којом изводи покрет и друге ноге која у том случају представља ослонац и даје стабилност у свакој фази извођења покрета. Нога којом се изводи покрет мора бити ближа другој у правцу кретања. У том случају, ослонац је на другој нози која обезбеђује стабилност. Нога којом се изводи кретање, креће се изнад саме површине пода (подлоге), хитро клизећи по њој најкраћим могућим путем, спуштајући се на одредиште снажно и целом својом површином. Пошто се стопало ове ноге ни у једном моменту не подиже са површине пода, односно подлоге, завршетак њеног кретања, упркос томе што је енергичан и снажан, потпуно је бешуман.

Tai-sabaki, кретање се изводи тако што је стопало ноге која даје ослонац центар око кога се креће друга нога, у различитим правцима и у различитим угловима. С обзиром на то да се на овај начин кретање користи у првом реду за извођење контранапада после успешног извођења блока, од изузетне важности је редослед којим се поједини делови покрета изводе да би се обезбедила с једне стране стабилност, а с друге стране довољна снага и брзина у извођењу контранапада.

Suri-ashi, кретање које се изводи на принципу преласка из става у став, примера ради kiba-dachi.

Yori-ashi, кретање у ком предња нога повлачи задњу за дужину стопала (школски).

Tsugi-ashi, кретање у ком задња нога гура предњу, а предња иде за њом – напред (супротно од Yori-ashi).

Технике одбране и напада, као и ставови могу се увежбавати у три нивоа и то:

1. Jodan – високи
2. Chudan – средњи и
3. Gedan – ниски ниво

Да би се успешно извела техника напада или одбране, она мора бити у сагласности са следећим захтевима: добра форма, коректан став, снага, брзина, координација, прецизност, правовременост и заншин.

Према томе, усвајање основе технике каратеа је скуп базичних

техника (Kihon), где приликом увежбавања блокова и удараца нема принципијелних разлика.

Карате техника може се дефинисати као основни моторички чин специфичан за карате-вештину.

Испитивања биомеханичких покрета нису само логично-методолошки процеси, већ и специфични психолошки процеси. Са психолошког становишта може се сагледати утицај менталне снаге на ефикасност карате техника. Трагање за још неким изворима снаге доводи нас до врло занимљиве представе универзалних принципа: које све изворе снаге организам може да искористи и које изворе имамо на располагању за повећање експлозивности и снаге карате технике. Зато треба усмерити поглед у нападну тачку и на то где се она налази, тако је јачи ефекат менталне снаге. Да ли је у потпуности оправдана тврдња да сви покрети започињу и да се завршавају истовремено на принципу акције и реакције, шта јесте, а шта није и који је ефекат, и једног, и другог извођења?! Ово је засигурно највећи проблем изучавања предфазе и крајњи ефекат изведеног ударца.

ТЕХНИКА НАПАДА

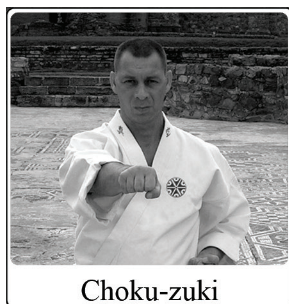
Подразумевамо *ударце* – то су напади који су усмерени ка осетљивим виталним тачкама људског организма. Место ударца представљају унутрашњи органи, велики крвни судови, као и поједини нервни сплетови. Последице таквих ударaца су бол, парализа или несвестица, па чак и смрт.

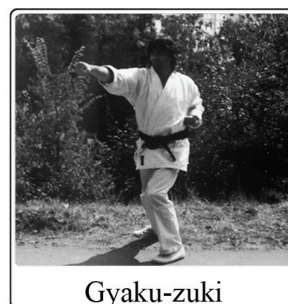
Под ударцима се подразумевају офанзивне ручне и ножне технике. **TE–WAZA (ударци рукама)** и **GERI–WAZA** односно **KERI (ударци ногама)**, у зависности од ударне површине. Класификација се врши и према правцу ударања, одстојању са ког се изводи ударац, као и према нивоу или начину на који се ударац задаје.

УДАРЦИ РУКАМА (TE–WAZA, ZUKI–WAZA су скуп техника изведених челом песнице, **UCHI-WAZA** је једна група технике **TE–WAZA).** Код ручне технике енергија се концентрише и емитује на неку од ударних површина. Ручне технике напада изводе се много брже него напади ногама. У погледу прецизности, ручне технике су прецизније од ножних. Техника је ефикасна само ако се креће оптималним путем. Тај пут је код директних техника најкраћи пут до циља, а код секућих техника то је онај који омогућава максимално коришћење брзине и снаге руке. Брзина извођења ручних техника веома је значајна. Принцип коришћења спрега силе омогућава не само извођење максималном снагом него и максималном брзином. Снага ударца зависи од правилне ротације подлактице, ротације кукова и правовременог и доброг Кимеа, као и спрега силе и брзине.

Основне технике ударца руком су:

1. Choku-zuki – ударац песницом у природном ставу.
2. Oi-zuki – директни ударац руком напред уз искорак исте ноге.
3. Gyaku-zuki – контра ударац.
4. Kizami-zuki – директни кратки ударац песницом.
5. Tate-zuki – ударац песницом окренутом усправно.
6. Ura-zuki – блиски ударац песницом окренутом дланом навише.
7. Mawashi-zuki – полукружни ударац руком, песницом.
8. Kagi-zuki – кука ударац.
9. Yama-zuki – двоструки “U” ударац, песнице су у истој вертикали.
10. Heiko-zuki – двоструки паралелни ударац песницама.
11. Awase-zuki – двоструки ударац, песнице су у истој вертикали
12. Hasami-zuki – двоструки ударац песницама, маказе ударац.
13. Uraken-uchi – ударац спољашњим делом песнице.
14. Kentsui-uchi – ударац дном песнице, брид длана.
15. Shuto-uchi – ударац бридом длана.
16. Haito-uchi – ударац унутрашњим бридом шаке.
17. Nukite – ударац врховима прстију.
18. Tate-empi-uchi – ударац лактом на горе.
19. Mae-empi-uchi – ударац лактом напред.
20. Yoko-empi-uchi – ударац лактом у страну.
21. Mawashi-empi-uchi – полукружни ударац лактом.
22. Ushiro-empi-uchi – ударац лактом уназад.
23. Otoshi-empi-uchi – ударац лактом на доле.


Choku-zuki

Oi-zuki

Gyaku-zuki

Kizami-zuki

Tate-zuki

Ura-zuki

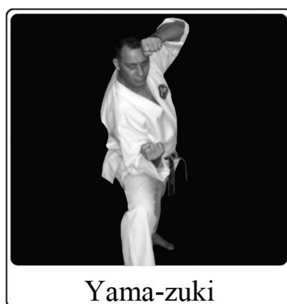
7

8

9

Mawashi-zuki

Kagi-zuki



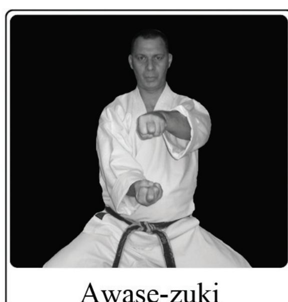
Yama-zuki

10

11

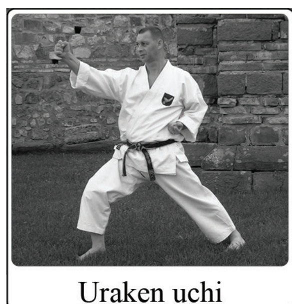
12

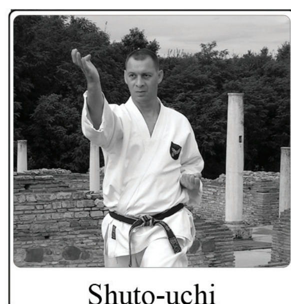
Heiko-zuki



Awase-zuki

Hasami-zuki

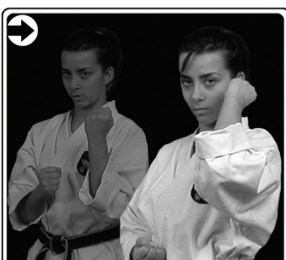

Uraken uchi

Kentsui-uchi

Shuto-uchi

16

17

18



Haito-uchi

Nukite

Tate-empi-uchi

19

20

21

Mae-empi-uchi

Yoko-empi-uchi

Mawashi-empi-uchi

22

23

Ushiro-empi-uchi

Otoshi-empi-uchi

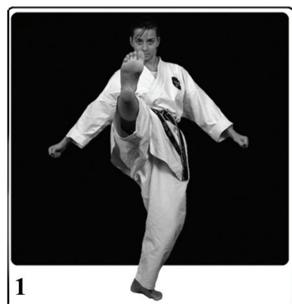
УДАРЦИ НОГАМА (GERI–WAZA су ножне технике напада, ударци**)**

Ножне технике имају извесне предности, али и недостатке у односу на ручне технике. Ножни ударци су много снажнији од ручних, с обзиром на то да су ноге дуже од руку, ударци се могу задати с веће дистанце. Ножни ударци су спорији од ручних и носе одређени ризик. Код извођења ножних техника, читава тежина тела је на нози ослонца, што условљава код ових техника губитак равнотеже. Одржавање равнотеже код извођења ударца је од изузетне важности. Она зависи од више фактора, а првенствено од коректности извођења ножних техника, затим и од површине на коју се ученик ослања при извођењу ножне технике. Зато је обавезно да се техника изводи ослањањем целог стопала на подлогу, без подизања на предњи део стопала (табана). Међутим, поред својих недостатака, ако се правилно изводе, ножне технике су убојито оружје.

Основне технике ударца ногом су:

1. Mae-geri – директни ударац ногом напред.
2. Yoko-geri – ударац ногом у страну.
3. Mawashi-geri – полукружни ударац ногом напред.
4. Ushiro-geri – ударац ногом уназад.
5. Ushiro-mawashi-geri – кружни ударац ногом из окрета.
6. Ura mawashi-geri – кружни ударац ногом изнутра према споља.
7. Kakato-geri – ударац петом одозго на доле.
8. Fumikomi (Fumikiri-geri) – ниски ударац табаном или бридом стопала у страну.
9. Hiza-geri – ударац коленим.
10. Tsumasaki-geri – ударац ногом напред, врховима прстију.
11. Mikazuki-geri – полукружни ударац ногом напред, табаном.

Оно што је карактеристично за све ножне технике ударца је то што се изводе, у принципу, на два начина – из кука и трзајем потколенице (из колена).


1

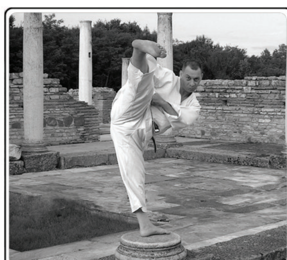
2

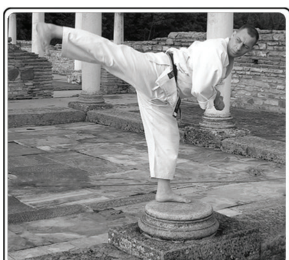
3

4

Mae-geri 1

Yoko-geri 2


Mawashi-geri 3


Ushiro-geri 4

Ushiro-mawashi-geri 5

Ura-mawashi-geri 6

Fumikomi 7

Mikazuki-geri 8

Hiza-geri 9

Tsumasaki-geri 10

Kakato-geri 11

ОДБРАМБЕНА ТЕХНИКА (UKE – WAZA)

UKE WAZA, подразумевамо одбрамбене технике, блокове.

То су одбране којима се спречава напад, отклањање руке или ноге нападача или прекида његов напад у самом почетку. Одбране у каратеу примењују се зависно од форме и начина ударца којима се напада. Могу се изводити рукама и ногама, мада су једноставнији блокови рукама. Зато се под блоковима подразумевају дефанзивне ручне и ножне технике и представљају скуп одбрамбених техника.

РУЧНЕ ОДБРАМБЕНЕ ТЕХНИКЕ

Ручне одбрамбене технике морају се изводити правовремено на прави начин, који је адекватно одабран у зависности од технике напада. Ефикасност блокова зависи од низа елемената, пре свега од правилне процене циља напада, технике напада, као и правца силе, што је у блиској вези са претходним. Ефекат блокирања зависи од момента у коме је блок изведен. Снага која је потребна за успешно извођење блока много зависи од момента у коме се блок изводи. У пределу зглоба шаке је потребно релативно мало снаге, а уколико је ближе раменом зглобу, потребно је више снаге. Значај ротације кукова, ротације подлактице, коришћења спрега силе су такође врло значајни при блокирању (као и у извођењу технике напада). Блок има за циљ пресретање екстремитета противника, односно отклањање напада противника. Извесни блокови представљају истовремено и технику напада којом се противник може ефикасно онеспособити.

Основне технике блокирања руком:

1. Gedan-barai – ниски блок руком.
2. Age-uke – високи блок руком.
3. Ude-uke – унутрашњи блок руком.
4. Soto-uke – спољашњи блок руком.
5. Shuto-uke – блок бридом длана.
6. Tate shuto-uke – блок бридом длана, шака је савијена у зглобу.
7. Haishu-uke – блок надланицом отворене шаке.
8. Te-nagashi-uke – брошући блок отвореном шаком.
9. Teisho-uke – блок кореном длана, шаке.
10. Sukui-uke – ниски блок подлактицом изнутра у страну.
11. Te-osae-uke – пресујући блок дланом на доле.
12. Kakuto-uke – блок ручним зглобом.

13. Keito-uke – блок спољашњом страном корена шаке.
14. Kakiwake-uke – двоструки блок спољашњом страном подлактице.
15. Morote-uke – унутрашњи појачани блок, блок подлактицом.
16. Ken juji-uke – “X” блок, двостуки блок укрштених песница.
17. Shuto juji-uke – “X” блок, двоструки блок укрштених шака.
18. Teisho-awase-uke – комбиновани блок кореном длана
19. Sokumen-awase-uke – двоструки блок, са стране обема рукама.
20. Gaiwan nagashi-uke – блок спољашњим делом подлактице.
21. Haiwan nagashi-uke – блок горњим делом подлактице.
22. Naiwan nagashi-uke – блок унутрашњим делом подлактице.
23. Shuwan nagashi-uke – блок доњим делом подлактице.

Сенсеи Јоксимовић Мирослав – Јокса

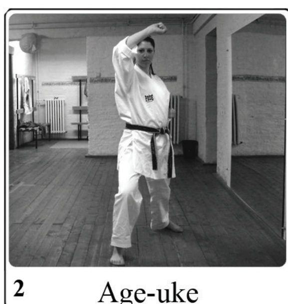
Први ред с лева на десно: Глумац, Чеда, Ђинђер, Милош, Штета, Савченко

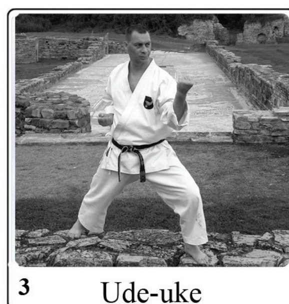
1

2

3

1 Gedan barai

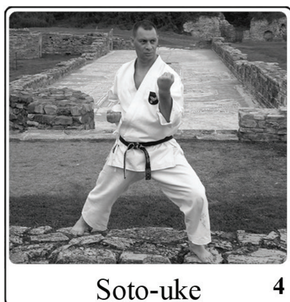

2 Age-uke


3 Ude-uke

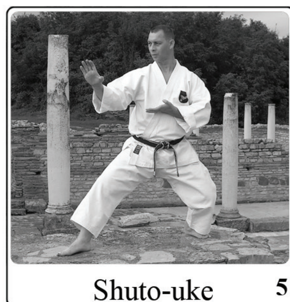
4

5

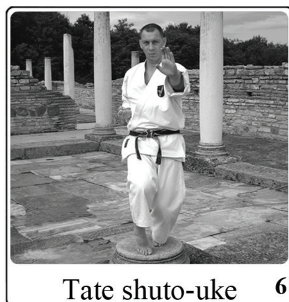
6



Soto-uke 4



Shuto-uke 5



Tate shuto-uke 6

7

8

9

7 Haishu-uke

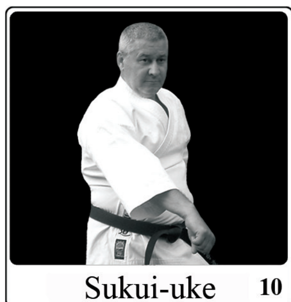
8 Te-nagashi-uke

9 Teisho-uke

10

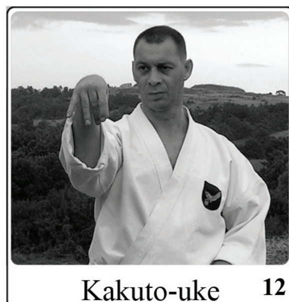
11

12



Sukui-uke 10

Te-osae-uke 11



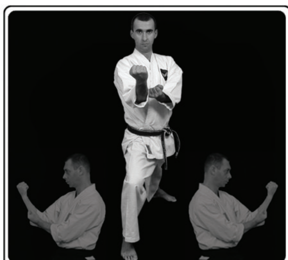
Kakuto-uke 12

13

14

15

13 Keito-uke

14 Kakiwake-uke

15 Morote-uke

16

17

Ken juji-uke 16

Shuto juji-uke 17

Teisho-awase-uke18

19 Sokumen-awase-uke

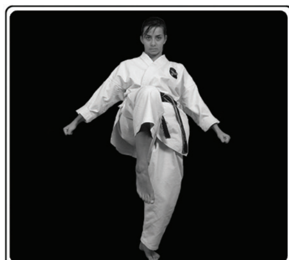
НОЖНЕ ОДБРАМБЕНЕ ТЕХНИКЕ

Ножне одбрамбене технике представљају напреднију карате технику, што је и разумљиво, с обзиром на то да захтевају велику прецизност и квалитетну форму. Ове групе техника ретко се показују, тако да представљају лично проучавање.

Основне технике блокирања ногом:

1. Hiza-uke – блок коленом.
2. Nami-gaeshi – блок стопалом ка унутра.
3. Mikazuki-geri-uke – полукружни блок ногом, табаном.
4. Sokuto-osae-uke – блок спољашњим бридом стопала.

Mikazuki-geri-uke 4

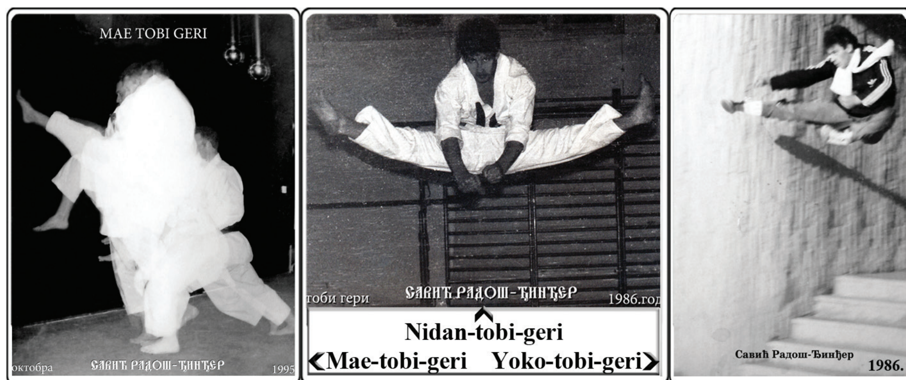

Hiza-uke 1

Nami-gaeshi 2

Sokuto-osae-uke 3

ТЕХНИКА У СКОКУ (ТОВI – WAZA)

Тоби-Ваза су технике које се изводе у скоку. Оне су предвиђене за напредније ученике. Разлог је врло једноставан: прво овладати техником на тлу, а затим у скоку. Технике су врло атрактивне и имају изузетно велику снагу. О ножним и ручним техникама било је речи у поглављу **Кихон**.



ТЕХНИКА ЛОМЉЕЊА (TAMESHI – WARI)

Тамеши-Вари су технике ломљења, којима се ломе тврди предмети (даске, црепови, цигле…). Ове технике су веома атрактивне, али се не препоручују млађем узрасту. По мом мишљењу, веома су опасне и не смеју их изводити млађи ученици. Толики притисак на кости које се развијају може довести до трајних оштећења или деформација екстремитета. Овај начин вежбања поразумева минимум осамнаест година (мада се процес растања завршава око двадесет пете године живота), и то с мером опреза. У развоју су кости веома осетљиве и њихова оштећења могу да омету раст. Констатујем да млађи ученици испод осамнаест година не треба да вежбају вештину ломљења, нити им то треба допустити. Не може се тражити од једног детета да ризикује да повреди шаке или стопала. Тако би се дете изложило непотребној опасности. С децом се мора радити пажљиво, како у каратеу тако и у другим борилачким вештинама. Учитељ мора да буде свестан тога да раст код деце није завршен и да свака повреда може да утиче на њихово развијање. Овај став је присутан код свих оних учитеља који су се издигли из садашњег глобализма и остали доследни себи и свом едукативном процесу на Путу Природности, премда, многи “учитељи” себи дозвољавају такав луксуз, само да би анимирали и задобили ученике по сваку цену. О таквима више нећу говорити.

Оно што овом приликом сматрам као своју етичку обавезу јесте да упозорим младе ученике да не наседају на разноразне трикове ломења. Ова метода рада има одређене вредности, њоме се тестира снага ударца и њена разорна моћ, али то важи само за старије. За овакав пут је потребно дугогодишње учење, али технике нису саме себи циљ. Циљ је тестирање својих психофизичких могућности, односно снаге тела и духа.

Велики Учитељ **Душан Дачић**

КОКЈУ, КИМЕ, КИАИ (KOKYU – KIME – KIAI)

Појам **Kokyu, Kime и Kiai** представља неодвојиву целину, с тим што је *Kokyu* техника дисања, односно први ниво без кога *Kime* и *Kiai* не функционишу. Техника дисања је од виталног значаја, јер ако се неправилно дише, она губи прави смисао. *Јапанске борилачке вештине користе овај начин дисања, и сваки напад се мора извести за време издисаја (јанг), по могућству за време противниковог удисаја (јин), због тога што је он тада најрањивији*, рекао је Taisen Deshimaru. Неопходно је овладати правилним дисањем, јер је оно предуслов за концентрацију. Практични примери дисања описани су у поглављу *специфичне психолошке припреме*. Kime, буквално преведено са јапанског, значи *жижа*. Под појмом Kime, у ширем смислу, подразумева се прикупљање и трансформисање психичке и физичке енергије на најекономичнији и најефикаснији начин у току одређене технике која се изводи.

У ужем смислу дефинише се на следећи начин: *Као што се светлост сабере у једну тачку, тако се и контракција стотине мишића који учествују у извођење ударца спајају у један експлозивни покрет. Такав тотални ефекат психофизичке енергије налик је на електрично пражњење, на бљесак светлости*.

У каратеу снага се испољава Кимеом, али не само концентрација снаге ударца него и ментална концентрација снаге. Киме је ментална снага, у којој у делу психичке енергије мислимо, пре свега, на висок степен концентрације свести усмерене на оно што се вежба (пажња без емотивног доживљавања). Поштујући принцип концентрације енергије, подстиче се максимална ефикасност духа и тела, како за време вежбања, тако и у свакодневном животу.

Обавезан пратилац Кимеа је KIAI. KI значи *енергија*, а AI *јединство*, *хармонију*. Киаи спаја два аспекта и крунише највећи степен развијања снаге који се не сме чути као артикулисани глас, већ само као шумни и невољни издисај изазван истискивањем ваздуха из плућа (стомака) због снажне контракције. Прави смисао ове завршнице јесте максимално енергетско пражњење у физичком и менталном смислу, тј. елиминисање противника. При извођењу Киаја чују се два самогласника, где се један стапа у други изазивајући моћне вибрације које могу за трен парализати противника, односно нападача. Тај глас мора бити природан, изведен из дубине стомака. То је трен који садржи сав простор, време и читав космос.

Шампион Србије Радош Савић на додели златне медаље у борбама 1981. год.

Шампион Србије Радош Савић, на додели златне медаље у борбама, 1981. год.

Пешић Милен

ФЦ 10 Књажевац

Аутор са својим ученицима

K A T A

形

К А Т А

Ката буквално преведено са јапанског значи: *форма*, *састав*, *облик*...

Метод симболичких форми, као и у другим борилачким вештинама, тако и у каратеу познат је под називом метод ката.

Творци кате су стари мајстори који су цео свој живот посветили каратеу и своје искуство уградили баш у кате. Ката је један од највреднијих сегмената каратеа, како за ученике, тако и за мајсторе. Њена вредност је у савлађивању суштинских проблема. Тачније, она је у великој корелацији са универзалним принципима карате технике.

У традиционалним борилачким вештинама те форме представљају базу. Свака ката је за себе представљала одређену школу (стил), које су стари мајстори преносили само својим одабраним ученицима. Тако се то генерацијама преносило и на тај начин кате су опстајале.

Кате су низови карате-техника претежно изведени у облику стилизоване борбе против имагинарних противника, током којих се ставови, блокови и ударци повезују на одређени начин и по одређеном реду, и због таквих утврђених форми најуспешнији су пут учења аутентичне карате-вештине, како тумачи **проф. др Илија Јорга.**

Такође, ката се најчешће дефинише као систематска и организована серија дефанзивних и офанзивних техника које се изводе строго одређеним редоследом.

Кате су један од најсложенијих облика контроле везаних моторних покрета. Ова контрола се у фази учења врши потпуно свесно, при чему су многи аспекти тренинга-увежбавања од пресудног значаја за ефикасност учења и то: брзину учења, конкретност наученог и др.

Током учења и усавршавања кате многи облици регулације престају да буду под контролом свесних зона и подлежу аутоматској, несвесној регулацији… Познавање механизма којима се врши контрола (вољна и аутоматска) сложених моторних покрета, као и механизма који регулишу ову контролу, у великој мери помажу избору правилног методолошког приступа при учењу ката и њеном специјалном усавршавању.

Легендарни **Сенсеи Шигеру Егами** дао је своје коментаре о катама:

Запажајући како се Кате данас тренирају, сви покрети, посматрани као целина, од почетног хачиђи дачија до крајњег морају бити лепи и ритмични, а извођач мора зрачити виталношћу и снагом.

Тело и дух морају бити једно, а снага мора бити концентрисана. Дисање мора бити непрекидно и без пауза. У древној пракси између сваког покрета било је паузе док сада сви покрети иду ритмички, један за другим, без паузе, на тачан и флексибилан начин.

Појаве могу да заварају, чак иако покрети могу да изгледају слаби, они заиста то нису. Када су тело и покрети били укочени, а снага у растуреној форми, технике су изгледале јако. Данас само извођач осећа ефектност својих удараца.

Задовољство је само његово.

Ката не помаже само у учењу технике него и у учењу самоконтроли: дисање, мир, опуштеност, одлучност, борбени дух и ритам су појединачне тачке унутрашњих аспеката које ката оживљава. Приликом учења кате сваки ученик треба да има у виду све ове аспекте. Уколико кату изводи перфектно, ученик може да види имагинарног противника и реагује на његов напад. Током целе борбе са замишљеним противницима ученик треба да задржи занршин и одржава своје физичке и менталне аспекте. Опушта се тек онда када се ката завршава, тачније, када напада више нема.

Апликација кате увежбава се са стварним противницима-партнерима. Да би се ката разумела у форми самоодбране, важно је све покрете, односно технике добро увежбати и разумети. Ова метода представља кључ самоодбране и назива се *Бункаи*.

Ката се може учити на више начина, и то као:

- *Метод целине* – целу кату извести лагано са већим бројем понављања
- *Метод делова* – кату учити из делова да бисте је на крају спојили.
- *Комбиновани метод* – извести први елеменат и вратити се на почетак, затим поново извести исти и додати још један нови елеменат, па испочетка... до краја кате.

Да би се добро овладало катом, поред физичке и техничке тактичке припремљености, мора се радити и на психолошкој припреми. На пример, поред доброг техничког извођења кате, догоди се да ученик стане или прескочи неки елеменат, па да се то не би догодило, упражњава се психолошка метода. Ефикасност деловања ове методе зависи од саме личности – колико је способна да се усредсреди и подстакне психофизичку енергију.

Практични пример: усредсредите се сваког дана на једну технику – на један елеменат из кате, следећег дана на други и тако до краја кате.

Конкретно, методолошка искуства дају нам систематизовано знање о катама које је најдрагоценије знање о каратеу. Задатак методологије ката показује нам и објашњава методу учења ката применом дидактичких принципа.

Према дидактичким принципима, кате се деле на ученичке и мајсторске кате.

Ученичке (базичне) кате су: Taikyoku Shodan, Taikyoku Nidan, Taikyoku Sandan, Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yodan (Yondan), Heian Godan i Tekki Shodan.

Мајсторске кате су: Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Empi, Hangetsu итд.

Дакле, неопходно је прво савладати ученичке Кате, и то тачно утврђеним редоследом, а након тога треба прећи на мајсторске кате.

У свакој кати постоји известан низ положаја и известан број техника. Ставови и положаји тела указују на измене центра равнотеже и промене положаја стопала у различитим тачкама Кате. Технике су акције које могу да буду офанзивне или дефанзивне у зависности од њихове примене. Замишљени противници окружују ученика, док он изводи четири основна елемента, и то: uke, tsuki, uchi и geri (keri).

Ученик мора имати тачно одређен имагинарни циљ пред очима, а технику мора извести у правом тренутку.

Најважнији сегмент у методици учења ката је имагинација, која је детаљно предочена у специфичној психолошкој припреми.

Ката: Канку Даи – аутор, освојио I место на Међународном Карате Купу у Умагу, 1986. године

Радош Савић са такмичарком из Соко Бање

Ката: Емпи – аутор, 1985. године

ПРАВИЛА ИЗВОЂЕЊА КАТЕ

Метод ката има јединствена правила при извођењу и одликују се основним карактеристикама:

1. Правилно и коректно извођење. Извођење је правилно само онда када ученик изведе сваки покрет без грешке и по тачном редоследу. Број и низ елемената су тачно утврђени и сваки се мора извести.

2. Почетак и крај. Свака ката почиње и завршава се на истом месту. Embusen (замишљена линија кретања) – тачно утврђене линије кретања којима се ученик креће током извођења покрета у катама.

3. Значење сваког покрета. Ученик мора тачно да схвати и потпуно изрази значење сваког покрета, било да је он офанзиван или дефанзиван. Свака ката има посебне карактеристике које се морају интерпретирати и јасно показати у извођењу.

4. Бити свестан циља. Сваки ученик мора да има имагинарни циљ пред очима и да технику изведе у правом тренутку.

5. Ритам и време. Правилно повезивање елемената које треба извести с правилном контракцијом мускулатуре, брзо, снажно или мирно, затезањем и опуштањем мускулатуре. Свака техника изводи се у одређеном ритму и има своје време трајања, односно темпо извођења. Ритам је правилан уколико се снага примењује у правом тренутку, уколико су покрети течни и уколико постоји еластичност тела, што је и услов довођења кате до Zanshin (Заншин), савршеног финиша.

6. Правилно дисање. Дисање треба да буде усклађено с покретима, ритам дисања треба да прати ритам технике, као и темпо извођења. У принципу, удисајем се шири грудни кош, а издисајем се скупља. Међутим, има и изузетака, јер постоји читава техника дисања – *Ibuki*. У вези с дисањем, у средини или на крају Кате, у моменту максималне контракције изводи се техника са Kiai (Киајем) оштрим издисајем и снажном контракцијом трбушних мишића, као и целокупне мускулатуре.

Правила учења Кате у методици :

- треба увек бити свестан тачног трајања сваког покрета
- бити смирен
- вежбати свакодневно, јер су ефекти вежбања кумулативни процес
- концентрисати се на Кате које су ученику тешке,
- бити свестан односа између вежбања ката и кумитеа.

СПЕЦИЈАЛНО УСАВРШАВАЊЕ КРОЗ КАТЕ

Специјално усавршавање Кате је специфичан процес обуке технике и њеног усавршавања у вези са особинама одређене моторне и менталне активности. Након дугогодишњег вежбања и искуства долази се у стање када вежбање каратеа представља уметност борења и испољава се кроз овакав начин усавршавања, што је и циљ.

Оно се огледа у упражњавању маште, менталном тренингу, односно имагинацији. Припрема за специјализацију, односно ментално извођење кате је обавезна, јер је ката најсложенији вид учења каратеа. Тако да је због своје комплексности психолошка припрема за прелазак на ментално извођење кате неопходна. И те како треба знати да је немогућа специјализација било које врсте, ако нема опште припреме, која подразумева познавање основних заједничких карактеристика свих ката и њихово константно увежбавање. Важно је изабрати Кату по слободном избору и изводити је док се њоме не загосподари. Као и у претходним фазама обуке, најбоље је придржавати се тачно утврђеног редоследа ката.

У овој фази након физичког извођења Кате треба прећи на ментално извођења и онда комбиновани методу физичког и менталног извођења, где се менталним вежбањем доводи до оживљавања технике (моторике) на основу раније сакупљених искустава о техници, тако да она постаје идеомоторни акт. Дакле, иако нема спољашњег извођења покрета, идеомоторни акт доводи до појачавање представе о том покрету, што касније утиче на лакше спољашње моторно извођење технике и његово брже усавршавање.

Да би се ментални тренинг спровео, морају се испунити следећи услови:

– ученик мора да врши анализу технике, кате или акције,

– ученик мора да вербализује технику, кату или акцију на основу увида у њих.

Ментално вежбање се може понављати више пута дневно у трајању од три до пет минута.

Ката је круна каратеа и по природи медитација у покрету. Скоро свако може научити да изводи покрете, али само мало њих да буду мајстори вештине-уметности.

КАТА – МЕДИТАЦИЈА У ПОКРЕТУ

Постоје различите технике које се примењују за вежбање медитације. У каратеу је то најбоље путем ката. Ката садржи физичке покрете које треба стално понављати и обнављати. У овом случају, свест је усмерена на покрет и имагинацију. Суштина медитације у покрету, састоји се у ограничавању свести за одређени временски период, тј. зависи од дужине трајања одређене кате. Технике садрже усредсређеност ума, сједињавање свести, изоштреност и сабраност. Вољно контролисање пажње је основа у вежбању кате-медитације у покрету.

Ова врста медитације користи се као модел и пут ка сопственом откривању, ка долажењу до здраве личности, тј. тела, осећаја, опажања, менталне активности и свести.

Једина трајна нит у психи током извођења Кате јесте континуитет свести у времену.

Основна метода медитације у покрету је непосредно и систематско посматрање сопственог доживљавања. Оно што је веома битно да неко овлада вештином каратеа јесте ката, где:

– мора бити предодређен, односно мора имати нешто од уметничке душе у себи и затим бити способан да то изрази;

– мора бити позанавалац вештине и технике, да дозволи свом унутрашњем бићу да се испољи и овлада техником;

– је извођење покрета с менталном пројекцијом крајњи сегмент и коначни резултат.

Међутим, чињеница је да ми не знамо како да наше биће у потпуности искористимо. Зато је ово покушај да се та баријера превазиђе и створи здрава основа за увод у хармонију, где мисао прати извођење већ напоменутих универзалних принципа карате технике. Треба усавршити ову основу, успостављајући равнотежу, док сами не будете потпуно задовољни. Ово је прави изазов да осетите унутрашњу снагу.

ТАИКЈОКУ ШОДАН, НИДАН, САНДАН (TAIKYOKU SHODAN, NIDAN, SANDAN)

Taikyoku значи *први узрок* или *праузрок*.

Ове три кате, односно предкате су једноставне, представљају основу за учење свих ката. Овај пут учења води основи учења каратеа, где је неопходно ускладити дисање с покретима.

Све три предкате имају по 20 покрета, а време извођења око 30 секунди (у древним временима изводила се за око 40-45 секунди).

Taikyoku Shodan, овде се ученик упознаје са прве две ручне технике – одбране и напада:

– gedan brai (ниски блок руком),

– chudan-oi-zuki (директни удрац руком напред, челом песнице у средњем нивоу).

Ставови:

– hachiji-dachi (природни основни став),

– zenkutsu-dachi (предњи став).

У кати има два Kiai, први код трећег Chudan-oi-zuki, на врху embusen-a, а други код трећег Chudan-oi-zuki на дну embusen-a.

Taikyoku Nidan је друга предката у низу и садржи све елементе Taikyoku Shodan, само што се уместо chudan-oi-zuki изводи jodan-oi-zuki.

Taikyoku Sandan је трећа предката у низу Taikyoku. За разлику од претходне, ова предката садржи један нови блок руком и још један став, и то:

– chudan-ude-uke (унутрашњи блок руком у средњем нивоу) и

– kokutsu-dachi (задњи став).

Taikyoku Кате су биле неодвојиви део учења каратеа Гичина Фунакошија (Gichin Funakoshi), као и његових најбољих и највернијих следбеника: Јошитака Фунакошија (Yoshitaka Funakoshi), његовог сина и Шигеру Егамија (Shigeru Egami), Гершин Хиронишија (Gershin Hironishi), Цутому Ошиме (Tsutomu Oshima)…

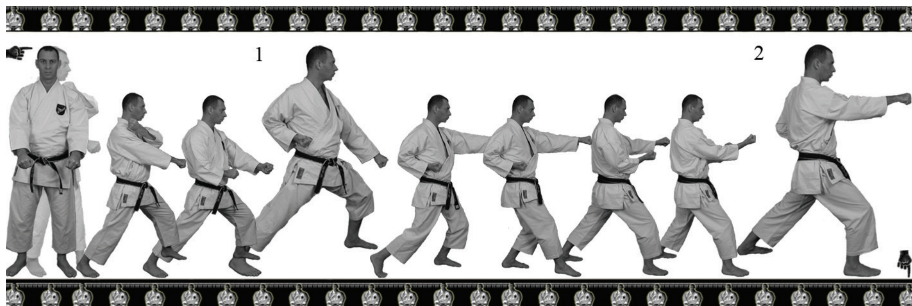
Данас се изводе веома ретко, тачније само у неким стилским организацијама. Taikyoku Shodan је саставни део обуке у свету, али и у земљи Србији код наших највећих (O)Sensei Илије и Владимира Јорге, Душана Дачића, Велибора Димитријевића...

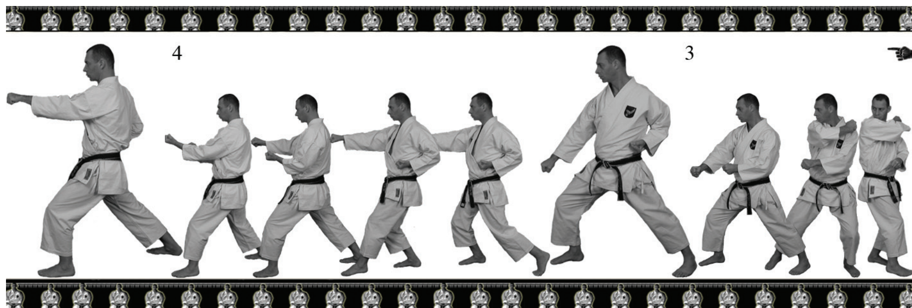
Такође је заступљена у обуци код Hirokazu Kanazawa, неприкосновеног експерта за карате у свету, само што се Taikyoku Shodan изводи под другим називом Kihon kata.

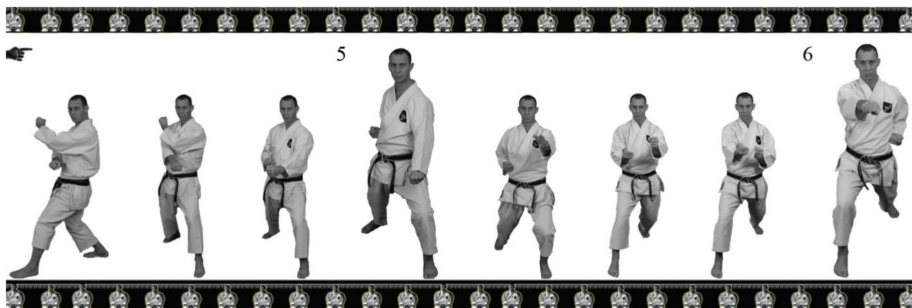
Taikyoku Shodan обавезна је за 9. Kyu – бели појас.

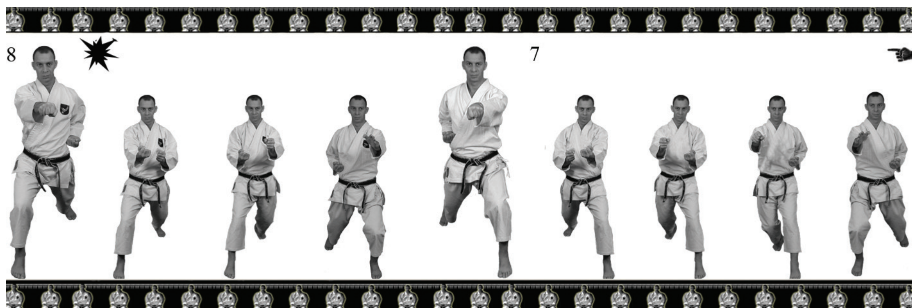
ТАИКЈОКУ ШОДАН 1

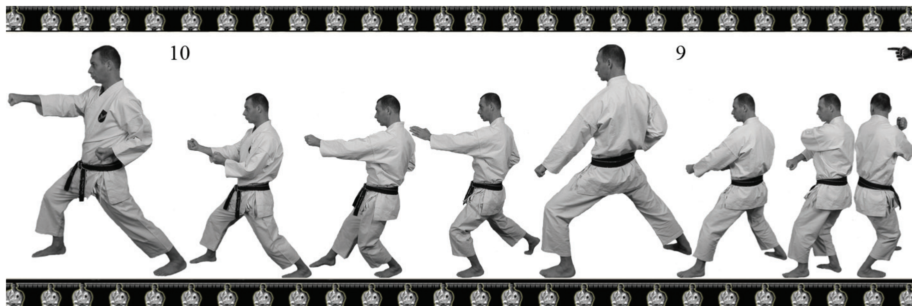
大极初段

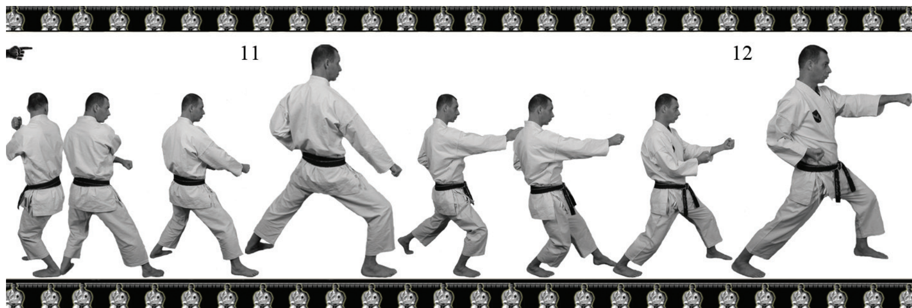

1
2


4
3

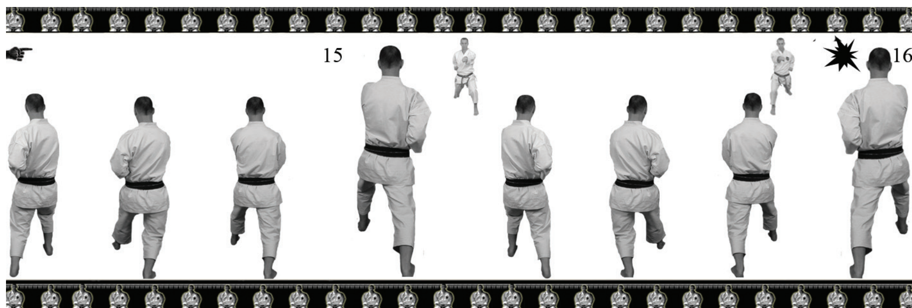

5
6

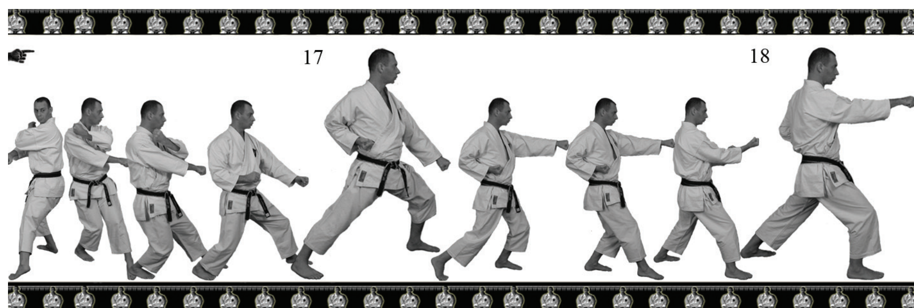

8
7

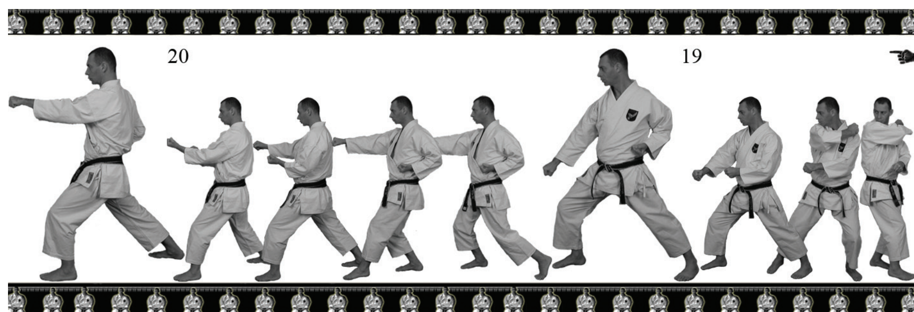

10
9

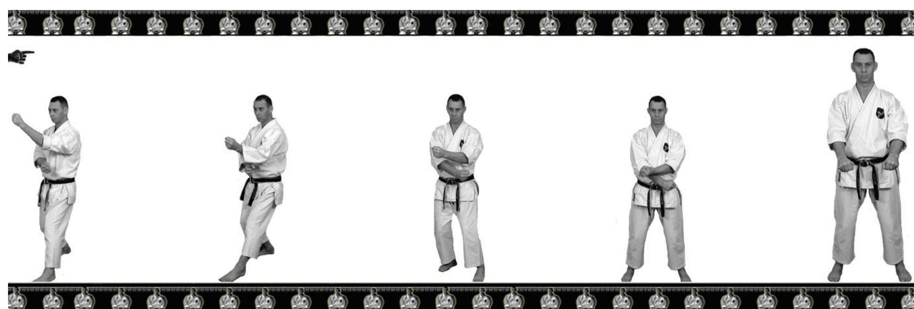

11
12

14
13


15
16







Напад:
Мае-гери

Одбрана:
Гедан бараи

Ои зуки

ХЕИАН ШОДАН 1

平安初段

ХЕИАН ШОДАН 1 (HEIAN SHODAN 1)

Heian Shodan (*мирни дух* број један) је прва од ката у Heian серији, која се састоји од пет ката.

Ова серија ката је позната по свом оригиналном окинављанском имену Pinan, а створио ју је велики окинављански учитељ Itosu Anko с намером да предаје вештину каратеа у окинављанским школама. Пре стварања ове серије ката, ученици су учили три Naihanchi или Tekki Кате, али је учитељ Itosu, сматрајући да су ове кате сувише тешке за ученике школског узраста, створио Pinan серију као алтернативни вид тренинга. Омогућио је да карате постане ***пут уметности, а не пут борбе***. Општи је став да је он створио своју серију од напреднијих ката Kanku Sho.

Занимљиво је да су ову Кату окинављани учили као другу кату у Pinan серији, али је Gichin Funakoshi обрнуо редослед Pinan Shodan и Pinan Nidan док је представљао карате Јапану, јер је сматрао да је Pinan Nidan много сложенија ката и зато је треба учити као другу. Gichin Funakoshi је у то време и променио име ових серија ката с окинављанског изговора Pinan на јапански изговор Heian, што значи *мирни дух*, како би за јапанско друштво ове кате биле прихватљиве.

Ово казивање нам указује на процес владања телом, дисањем и духом. Коначни циљ овог приступа и вежбања заснива се на непосредном доживљавању и искуству увида у буђење интуиције, на Путу просветљења.

Ката Heian Shodan је прва ученичка ката. Састављена од основних карате техника одбране и напада:

– gedan barai (ниски блок подлактицом руке),

– jodan-age-uke (високи блок подлактицом руке),

– jodan-shuto-age-uke (високи блок подлактицом руке са отвореном шаком) – међупокрет,

– chudan-shuto uke (средњи блок брином шаке као мачем),

– chudan-oi-zuki (директни ударац руком напред у средњем нивоу – челом песнице унапред уз искорак одговарајуће ноге),

– kentsui tate mawashi-uchi (полукружни вертикални ударац руком – дном песнице као чекићем).

Ставови:

– hashiji-dachi (природни основни став),
– zenkutsu-dachi (предњи став),
– kokutsu-dachi (задњи став).

У кати Heian Shodan постоје два Kiai-a: први се јавља на последњем јодан-аге-уке на врху embusen-a (линија напада), а други се јавља на последњем chudan-oi-zuki на дну embusen.

Ката Heian Shodan састоји се из двадесет једног покрета, а изводи се око 40 секунди и обавезна је да би се напредовало за 8. Kyu – жути појас.

ТЕХНИКЕ У КАТИ HEIAN SHODAN

СТАВОВИ

Hachiji-dachi
1. Hidari zenkutsu-dachi..леви предњи став
2. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
3. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
4. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
5. Hidari zenkutsu-dachi…..леви предњи став
6. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
7. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
8. Hidari zenkutsu-dachi…..леви предњи став
9. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
10. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
11. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
12. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
13. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
14. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
15. Migi zenkutsu-dachi..десни предњи став
16. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
17. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
18. Migi kokutsu-dachi..десни задњи став
19. Hidari kokutsu-dachi...леви задњи став
20. Hidari kokutsu-dachi...леви задњи став
21. Migi kokutsu-dachi..десни задњи став
Hachiji-dachi

ТЕХНИКЕ

1. Hidari gedan-barai..леви ниски блок руком
2. Migi chudan oi-zuki...............десни директни ударац руком напред
3. Migi gedan-barai..десни ниски блок руком
4. Migi kentsui tate mawashi-uchi....десни ударац руком одозго на доле
5. Hidari chudan oi-zuki...............леви директни ударац руком напред
6. Hidari gedan-barai..леви ниски блок руком
Hidari jodan shuto-age..леви међупокрет, идентичан високом блоку
7. Migi jodan age-uke....................................десни високи блок руком
Migi jodan shuto-age-uke.....десни међупокрет, идентичан високом блоку
8. Hidari jodan age-uke....................................леви високи блок руком
Hidari jodan shuto age-uke.....леви међупокрет, идентичан високом блоку
9. Migi jodan age-uke..........................десни високи блок руком - Kiai
10. Hidari gedan-barai......................................леви ниски блок руком
11. Migi chudan oi-zuki.............десни директни ударац руком напред
12. Migi gedan-barai...десни ниски блок руком
13. Hidari chudan oi-zuki.............леви директни ударац руком напред
14. Hidari gedan-barai......................................десни ниски блок руком
15. Migi chudan oi-zuki............десни директни ударац руком напред
16. Hidari chudan oi-zuki............леви директни ударац руком напред
17. Migi chudan oi-zuki...десни директни ударац руком напред - Kiai
18. Hidari shuto-uke..леви блок бридом шаке
19. Migi shuto-uke...десни блок бридом шаке
20. Migi shuto-uke...десни блок бридом шаке
21. Hidari shuto-uke...леви блок бридом шаке

СТАВОВИ

– Hachiji-dachi 2
– Zenkutsu-dachi..17
/отворених кукова........10
затворених кукова/.......7
– Kokutsu-dachi..4

Укупно ставова...23
Укупно различитих ставова...3

РУЧНЕ ТЕХНИКЕ

а) Технике напада:
– Oi-zuki..7
– Kentsui-uchi..1

Укупно удараца...8
Укупно различитих удараца...2

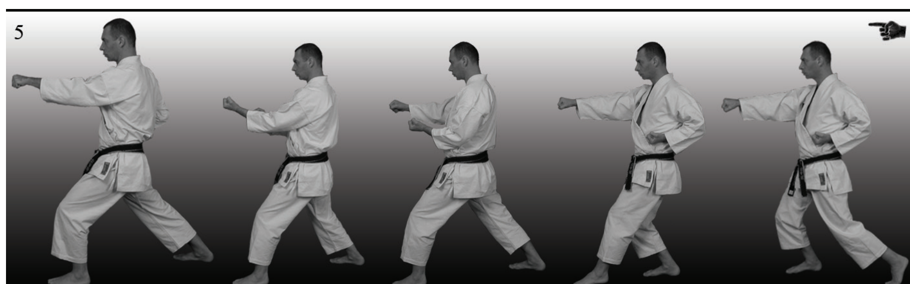
б) Технике одбране:
– Gedan barai..6
– Shuto-age-uke.........3 међупокрета
– Age-uke...3
– Shuto-uke..4

Укупно блокова...13 + 3 међупокрета
Укупно различитих блокова..................................... 3 + 1 међупокрет

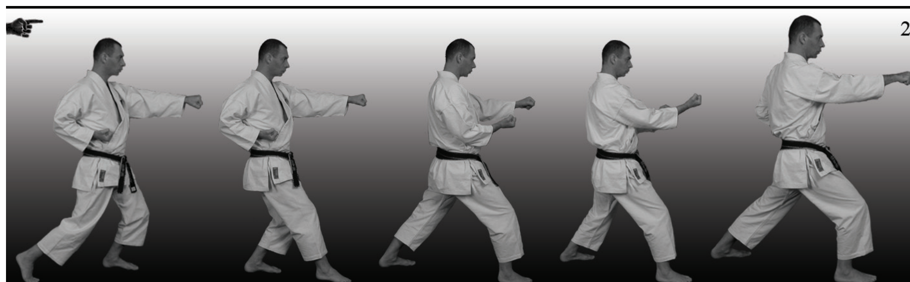
Укупно свих ручних техника...............................21+3 (међупокрета)
Укупно свих различитих ручних техника................5+1 (међупокрет)

1

4


5

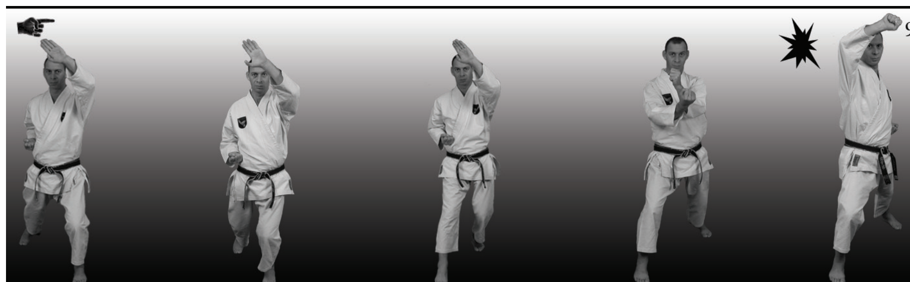
7


2

3
3

6

8


9

12

13

16

10

11

14

15

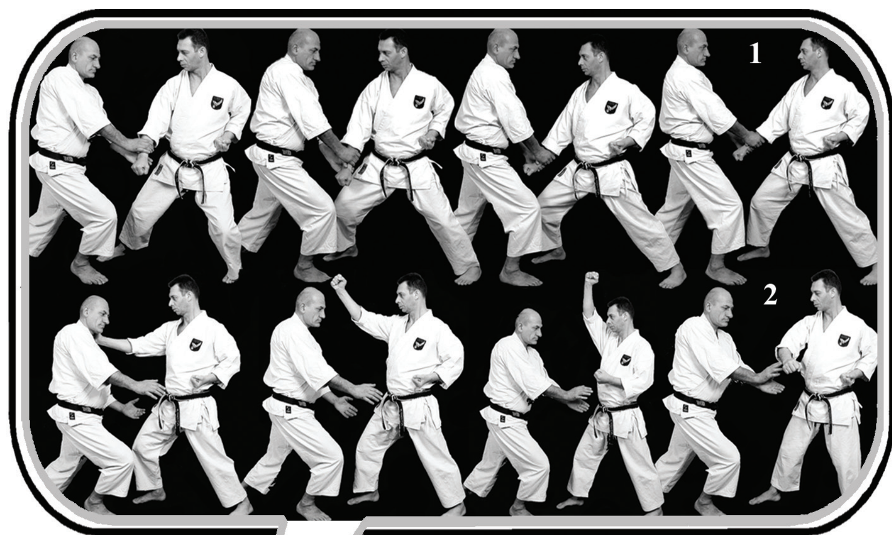
17

20

21

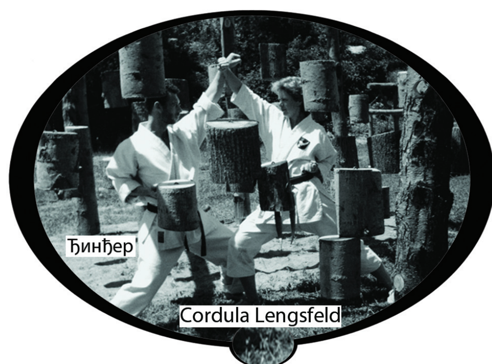
18

19



Напад:
Хват за руку

Одбрана:
Ослобађање и контра напад Кенцуи учи



Напад:
Ои зуки

Одбрана:
Аге уке

Напад: Гјаку зуки
Одбрана: Шуто уке

ХЕИАН НИДАН 2

平安二段

ХЕИАН НИДАН 2 (HEIAN NIDAN 2)

Heian Nidan (*Мирни дух* број 2) је друга базична ученичка ката у Heian серији.

Ову кату Окинављани су учили оригинално, као прву кату у Пинан серији. Творац првобитне верзије Heian Nidan је Hosu Kensei, док је последњу модификацију ове кате извршио Funakoshi Gichin.

Ката Heian Nidan захтева од ученика да по први пут у њу укључи ножне технике:

– yoko-geri (ударац ногом у страну) и
– mae-geri (директни ударац ногом напред).

Као додатак такође постоји неколико нових ручних техника, а оне су:

– uraken-uchi (ударац спољашњим делом песнице)
– nukite (ударац руком врховима прстију као копљем)
– gyaku zuki (контра ударац руком)
– uchi-ude-uke (унутрашњи блок руком) и
– morote-uchi-uke (појачани унутрашњи блок руком).

У кати Heian Nidan постоје два Kiai-a: први се јавља при извођењу chudan nukite на врху embusen-a (линија напада), а други на последњем покрету кате јодан age-uke.

Ова ката садржи 26 покрета и ученику је потребно око 45 секунди да је заврши, а и обавезна је за 7. Kyu – наранџасти појас.

ТЕХНИКЕ У КАТИ HEIAN NIDAN

СТАВОВИ

Hachiji-dachi
1. Migi kokutsu-dachi..десни задњи став
2. Hidari kokutsu-dachi...леви задњи став
3. Hidari ashi-dachi...став на левој нози
4. Migi kokutsu-dachi..десни задњи став
5. Hidari kokutsu-dachi...леви задњи став
6. Migi kokutsu-dachi..десни задњи став
7. Migi zenkutsu-dachi...десни задњи став
8. Migi kokutsu-dachi..десни задњи став
9. Hidari kokutsu-dachi...леви задњи став
10. Hidari kokutsu-dachi...леви задњи став
11. Migi kokutsu-dachi..десни задњи став
12. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
13. Migi zenkutsu-dachi..десни предњи став
14. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
15. Migi zenkutsu-dachi..десни предњи став
16. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
17. Migi zenkutsu-dachi..десни предњи став
18. Migi zenkutsu-dachi..десни предњи став
19. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
Hachiji-dachi

ТЕХНИКЕ

1. Hidari haiwan hidari sokumen yodan yoko-uke – Migi zenwan hitai mae yoko-kamae...........леви високи блок подлактицом у страну – десни гард у страну, подлактица испред чела

2. Migi kentsui hidari sokumen uchi-komi – Hidari tekubi nagashi-uke...........десни ударац дном песнице у леву страну – леви блок зглобом руке, шаке

3. Hidari ken hidari sokumen chudan-zuki – Migi ken migi koshi kamae..........леви ударац песницом у средњем нивоу – десна песница у десну страну на кук

4. Migi haiwan hidari sokumen yodan yoko-uke – Hidari zenwan hitai mae yoko-kamae...........десни високи блок подлактицом у страну – леви гард у страну, подлактица испред чела

5. Hidari kentsui migi sokumen uchi-komi – Migi tekubi nagashi-uke.............леви ударац дном песнице у десну страну – леви блок зглобом руке, шаке

6. Migi ken migi sokumen chudan-zuki – Hidari ken hidari koshi kamae...........десни ударац песницом у средњем нивоу – лева песница у леву страну на кук

7. Hidari ken ue migi ken.............................десна песница изнад леве

Migi uraken jodan yoko mawashi-uchi – Migi sokuto yoko keage... десни полукружни ударац спољашњим делом песнице у високом нивоу – десни ударац ногом у страну, бридом стопала

8. Hidari shuto uke..леви блок бридом шаке

9. Migi shuto-uke...десни блок бридом шаке

10. Hidari shuto uke..леви блок бридом шаке

11. Migi shihon nukite chudan tate-zuki – Hidari sho osae-uke.....десни ударац врховима прстију у средњем нивоу-леви блок шаком (прес)

12. Hidari shuto-uke...леви блок бридом шаке

13. Migi shuto-uke..десни блок бридом шаке

14. Migi shuto-uke...десни блок бридом шаке

15. Hidari shuto-uke...леви блок бридом шаке

16. Migi chudan gyaku uchi-uke.......................десни унутрашњи блок руком, подлактицом у средњом нивоу

17. Migi mae geri keage..........десни директни ударац ногом напред, предњим делом стопала

18. Hidari ken chudan gyaku-zuki................леви контра ударац руком

напред, челом песнице у средњем нивоу

19. Hidari chudan gyaku uchi-uke..........леви унутрашњи блок руком, подлактицом у средњем нивоу

20. Hidari mae geri keage........леви директни ударац ногом напред, предњим делом стопала

21. Migi ken chudan gyaku-zuki...............десни контра ударац руком напред, челом песнице у средњем нивоу

22. Migi chudan morote-uke.........................десни појачани унутрашњи блок подлактицом

23. Hidari gedan barai.......................................леви ниски блок руком

24. Migi jodan age-uke..................................десни високи блок руком

25. Migi gedan barai...десни ниски блок руком

26. Hidari jodan age-uke..................................леви високи блок руком

СТАВОВИ

– Hachiji-dachi 2
– Kokutsu-dachi...9
– Achi-dachi...1
– Zenkutsu-dachi...9
/отворених кукова.............5
затворених кукова...........4/

Укупно ставова...21
Укупно различитих ставова...4

РУЧНЕ ТЕХНИКЕ

а) Технике напада:
– Uchi-komi..2
– Chudan-zuki...2
– Uraken uchi..1
– Nukite..1
– Gyaku-zuki...2

Укупно ручних ударaца..8
Укупно различитих ручних удараца..5

б) Технике одбране
– Jodan yoko-uke...2
– Nagashi-uke..2
– Shuto-uke...7
– Osae-uke..1
– Gyaku uchi-uke...2
– Morote-uke...1
– Gedan barai..2
– Age-uke..2

Укупно ручних блокова..19
Укупно различитих ручних блокова..8

НОЖНЕ ТЕХНИКЕ

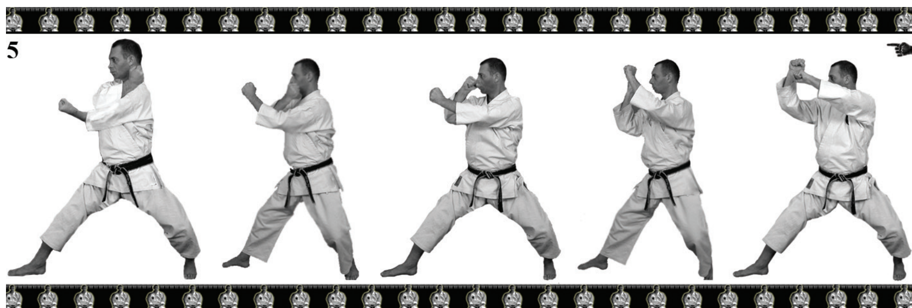
Технике напада:

- Joko geri keage..1
- Mae geri keage..2

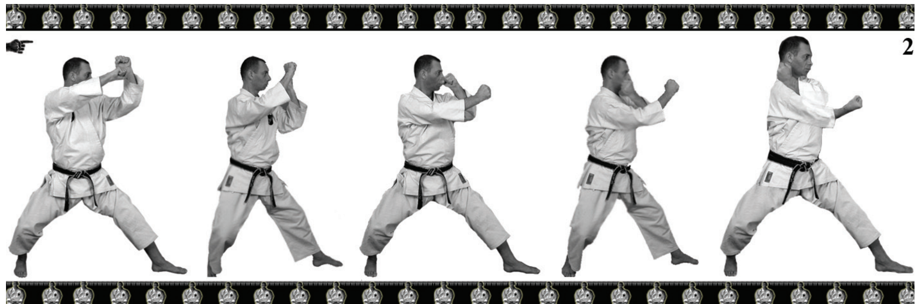
Укупно ножних удараца..3
Укупно различитих ножних удараца..2

Укупно свих ручних и ножних техника...30
Укупно свих различитих ручних и ножних техника........................15

4


5

8


2

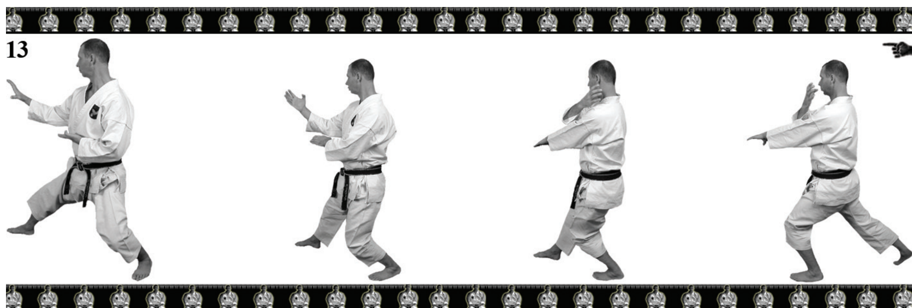
3

6

7

9

12

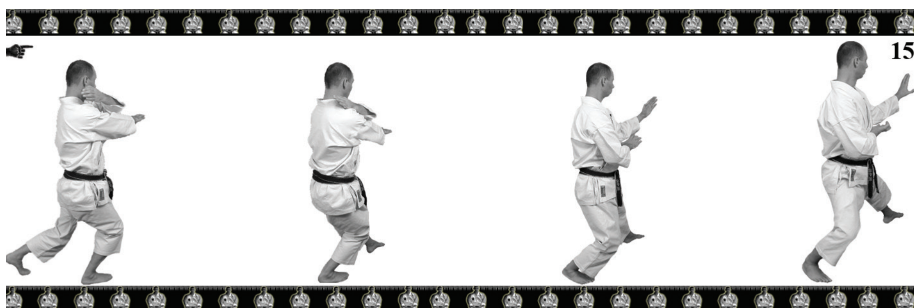

13

16

10

11

14


15

17

20

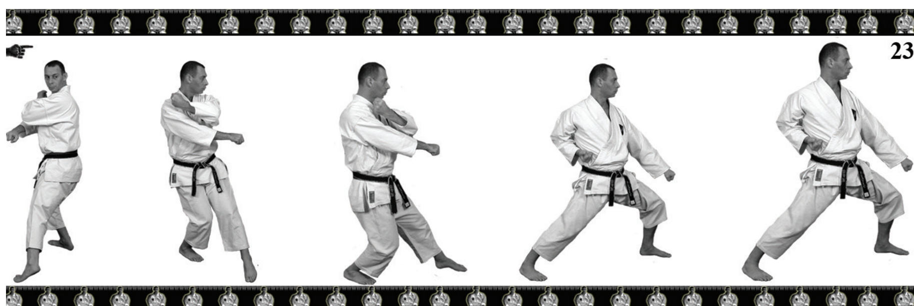
21

24

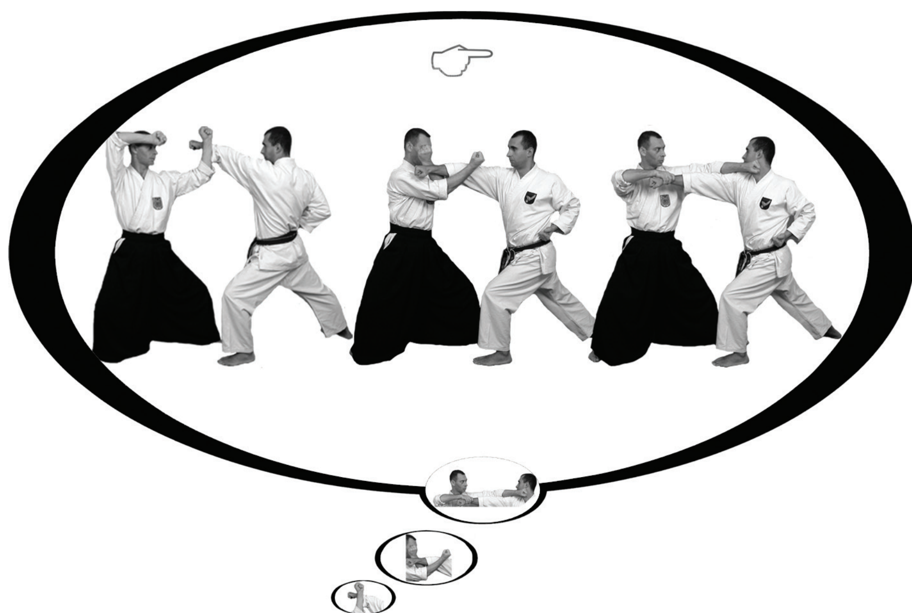
18

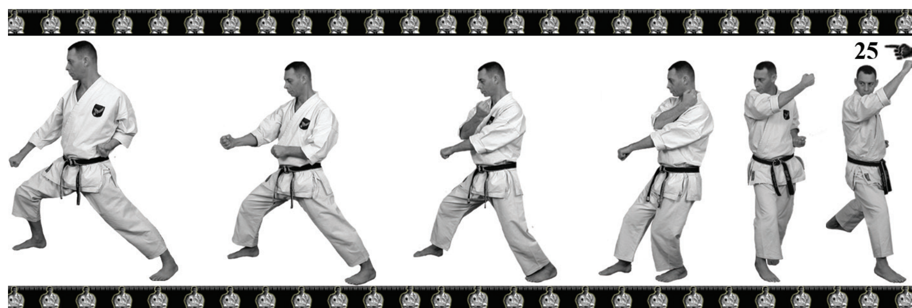
19

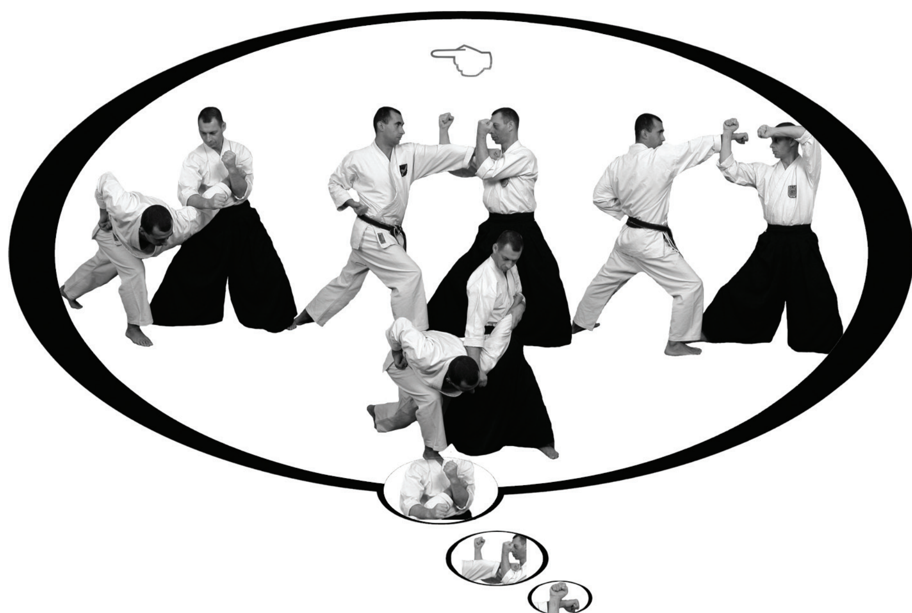
22

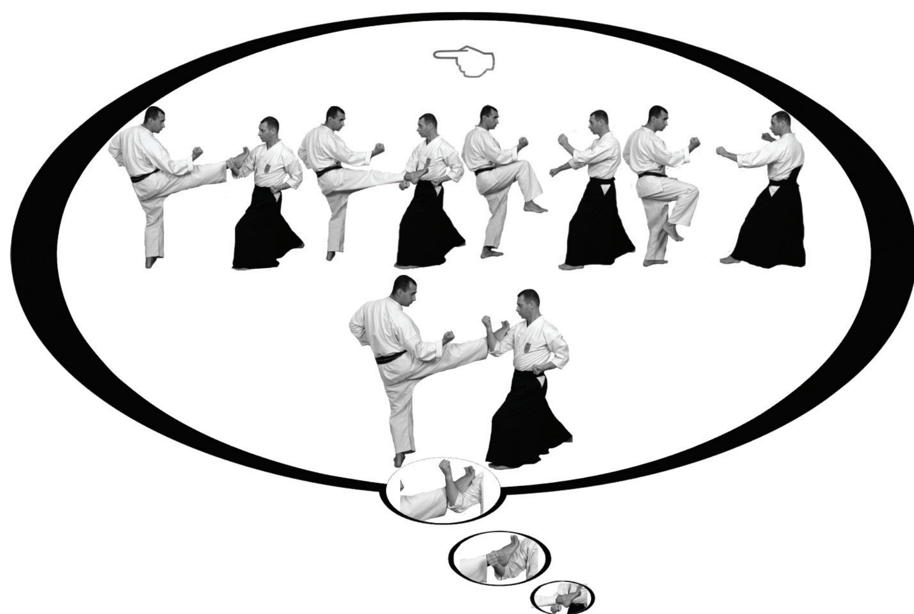

23

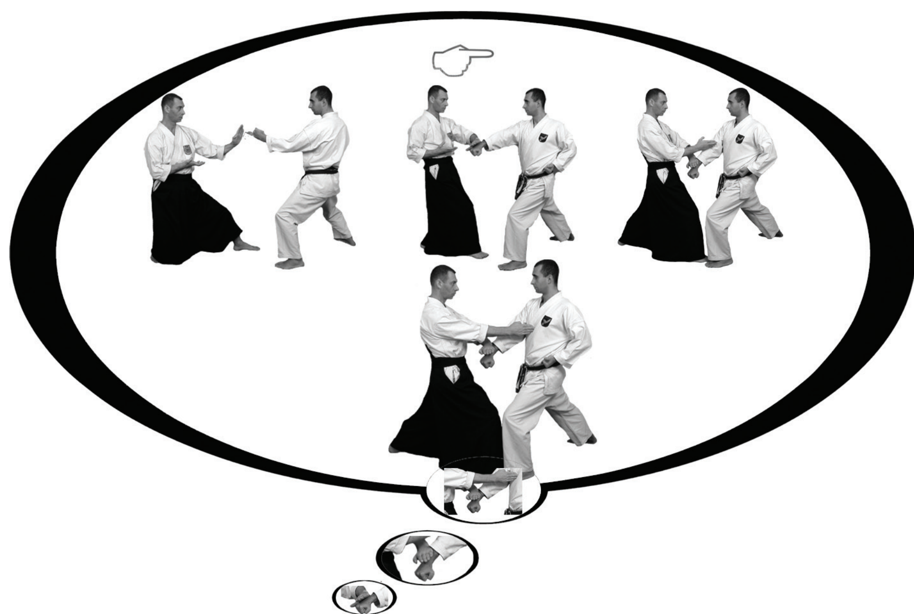
26

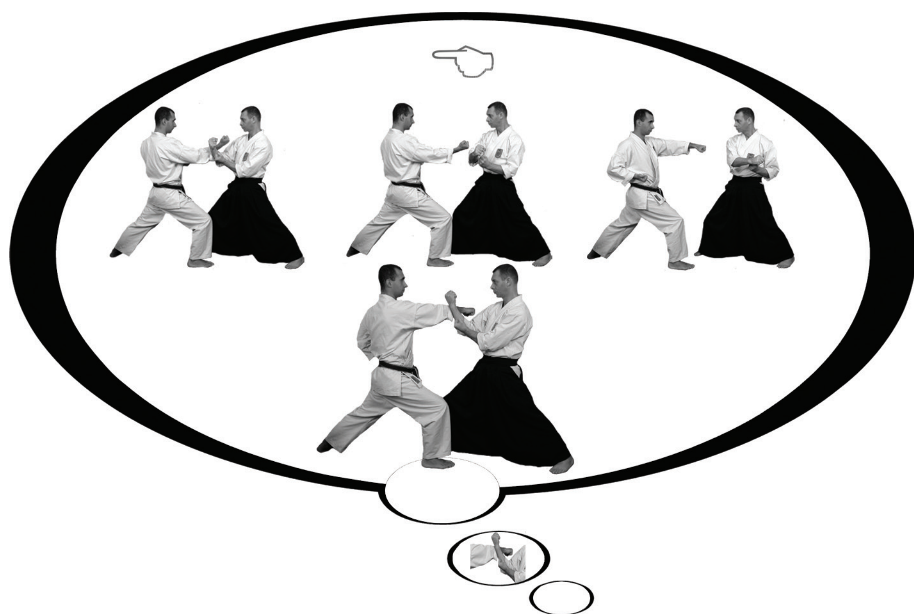


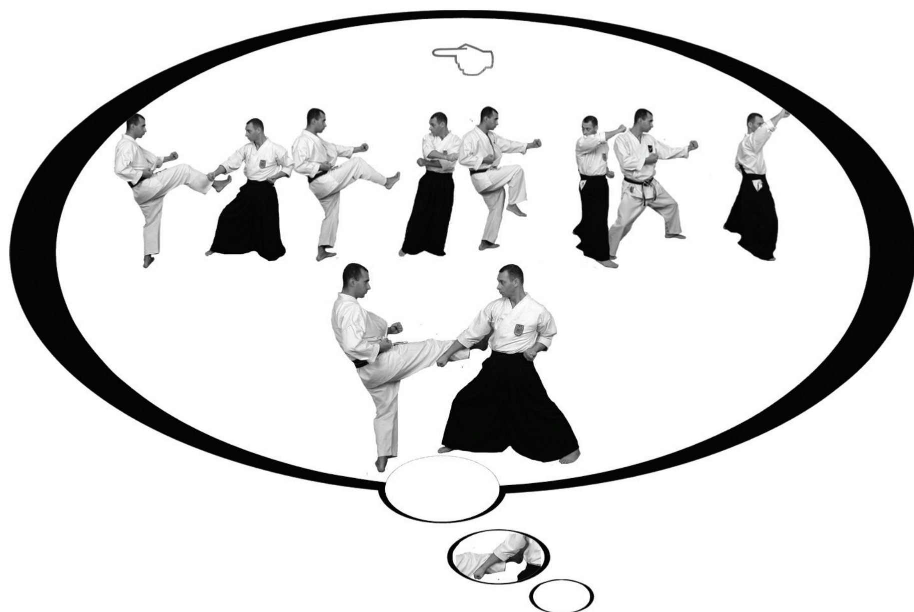

25

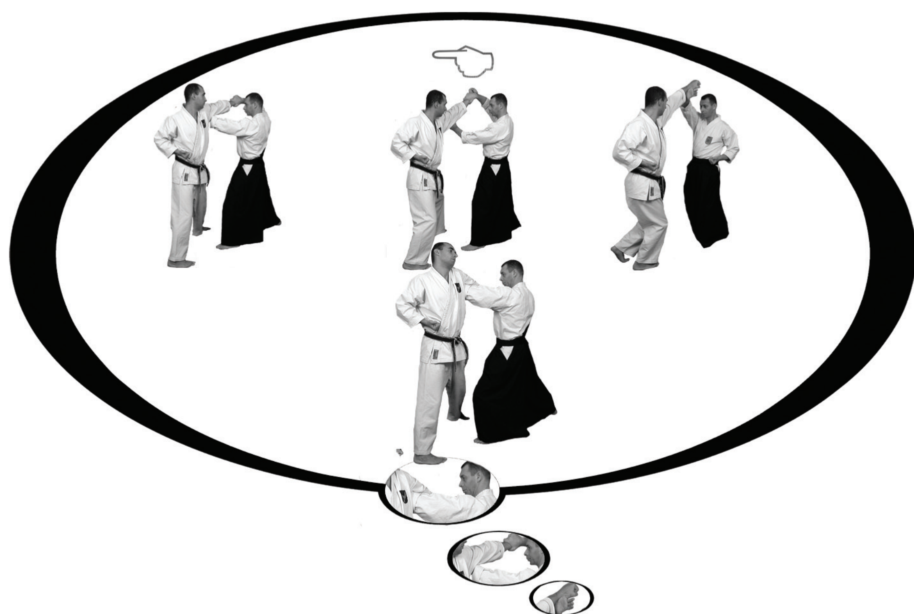






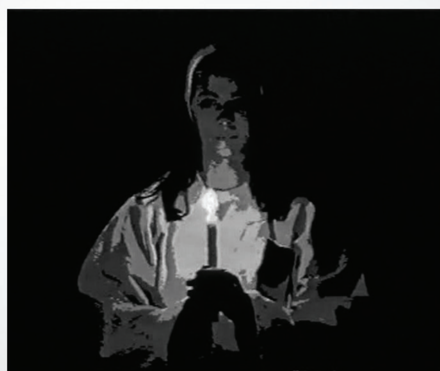






ХЕИАН САНДАН 3

平安三段



ХЕИАН САНДАН 3 (HEIAN SANDAN 3)

Heian Sandan (*Мирни дух* број 3) је трећа базична ката у Heian серији.

Она се јавља у различитим варијантама и веома је практична у самоодбрани. Креирана је од стране Itosu-a, и то селекцијом из различитих ката. Од најстаријих времена, Funakoshi ју је модификовао и, као остале, сада има јапански еквивалент.

У кати Heian Sandan од ученика се по први пут захтева да изведе следеће ручне технике:

– chudan uchi ude-uke/gedan barai (двоструки блок: унутрашњи блок руком/ниски блок руком

– empi yoko uchi (ударац лактом у страну),

– tate mawashi uraken uchi (полукружни ударац спољашњим делом песнице) и

– ken tsuki-age/empi ushiro uchi (двоструки ударац песницом/лактом),

– tate-shuto-uke (блок брадом шаке са хватом, међупокрет).

Такође, ножна техника: fumikomi (ударац бридом стопала).

Ова ката садржи нове положаје тела, а они су следећи:

– heisoku-dachi (став спојених стопала) и

– kiba-dachi (јахаћи став).

У кати Heian Sandan постоје два Kiai-a: први се јавља при извођењу chudan oi zuki-a на врху embusen-a (линија напада), а други на последњем покрету кате, двоструки ударац hidari ken tsuki-age/migi empi ushiro uchi.

Ова ката садржи 23 покрета и ученику је потребно око 40 секунди да је заврши, поред тога, обавезна је за 6. Kyu – зелени појас.

ТЕХНИКЕ У КАТИ HEIAN SANDAN

СТАВОВИ

Hachiji-dachi
1. Migi kokutsu-dachi...десни задњи став
2. Heisoku-dachi...став спојених стопала
3. Hidari kokutsu-dachi..леви задњи став
4. Heisoku-dachi...став спојених стопала
5. Migi kokutsu-dachi...десни задњи став
6. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
7. Kiba-dachi...јахаћи став
8. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
9. Heisoku-dachi...став спојених стопала
10. Kiba-dachi...јахаћи став
11. Kiba-dachi...јахаћи став
12. Kiba-dachi...јахаћи став
13. Hidari zenkutsu-dachi..леви предњи став
14. Kiba-dachi...јахаћи став
15. Kiba-dachi...јахаћи став
Hachiji-dachi

ТЕХНИКЕ

1. Hidari chudan uchi ude-uke...........................леви унутрашњи блок руком у средњем нивоу

2. Migi chudan uchi ude-uke – Hidari gedan barai......................десни унутрашњи блок руком у средњем нивоу – леви ниски блок руком (двоструки блок руком)

3. Hidari chudan uchi ude-uke – Migi gedan barai..... леви унутрашњи блок руком у средњем нивоу – десни ниски блок руком (двоструки блок руком)

4. Migi chudan uchi ude-uke...........................десни унутрашњи блок руком у средњем нивоу

5. Hidari chudan uchi ude-uke – Migi gedan barai........................ леви унутрашњи блок руком у средњем нивоу – десни ниски блок руком (двоструки блок руком)

6. Migi chudan uchi ude-uke – Hidari gedan barai...................... десни унутрашњи блок руком у средњем нивоу – леви ниски блок руком (двоструки блок руком)

7. Hidari chudan morote-uke..леви појачани унутрашњи блок руком у средњем нивоу

8. Migi shihon nukite chudan tate-zuki – Hidari sho osae-uke........десни ударац врховима прстију у средњем нивоу.............леви блок шаком

9. Hidari kentsui chudan yoko mawashi-uchi..................................леви полукружни ударац дном песнице у страну

10. Migi chudan oi-zuki ....десни директни ударац руком напред

11. Ryo ken ryo koshi kamae...............обе песнице на куковима, гард позиција

12. Migi fumikomi ....десни ударац бридом стопала у страну

13. Migi empi yoko uchi...........................десни ударац лактом у страну

14. Migi uraken migi sokumen tate mawashi-uchi..........................десни полукружни вертикални ударац спољашњим делом песнице са враћањем песнице на кук

15. Hidari fumikomi ....леви ударац бридом стопала у страну

16. Hidari empi yoko uchi..леви ударац лактом у страну

17. Hidari uraken migi sokumen tate mawashi-uchi.....десни полукружни вертикални ударац спољашњим делом песнице са враћањем на кук

18. Migi fumikomi ....десни ударац бридом стопала у страну

19. Migi empi yoko uchi.........................десни ударац лактом у страну

20. Migi uraken migi sokumen tate mawashi-uchi..........................десни полукружни вертикални ударац спољашњим делом песнице са враћањем

21. Migi tate shuto-uke.................десни блок бридом шаке са хватом, међупокрет

Hidari chudan oi-zuki..............леви директни ударац руком напред

22. Migi ken tsuki-age – Hidari empi ushiro uchi.........двоструки ударац: десном песницом-левим лактом уназад

23. Hidari ken tsuki-age – Migi empi ushiro uchi.........двоструки ударац: левом песницом-десним лактом уназад

СТАВОВИ

– Hachiji-dachi..2
– Kokutsu-dachi...3
– Heisoku-dachi...3
– Zenkutsu-dachi..3
– Kiba-dachi...6

Укупно свих ставова...17
Укупно свих различитих ставова..5

РУЧНЕ ТЕХНИКЕ

а) Техника напада:

– Nukite..1
– Kentsui uchi...1
– Oi-zuki..2
– Empi yoko uchi..3
– Uraken uchi..3
– Empi ushiro uchi..2
– Tsuki-age..2

Укупно ручних удараца...14
Укупно различитих ручних удараца...................................7

б) Технике одбране:

– Uchi ude-uke...2
– Uchi ude-uke–gedan barai..4
– Morote-uke...1
– Osae-uke...1
– Tate shuto-uke..1

Укупно ручних блокова...9
Укупно различитих ручних блокова...................................5

Укупно свих ручних техника..23
Укупно свих различитих ручних техника.........................12

НОЖНЕ ТЕХНИКЕ

Технике напада:

– Fumikomi...3

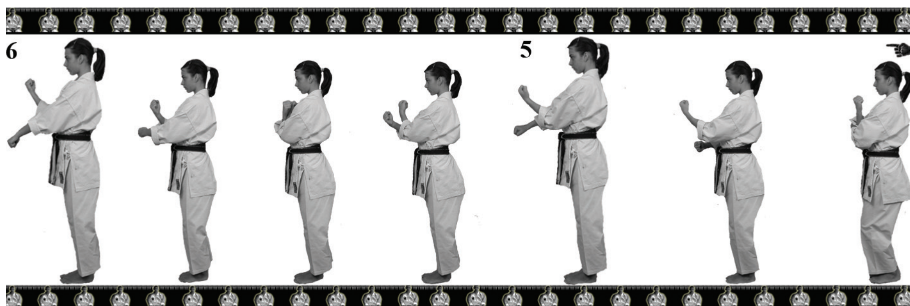
Укупно ножних техника...3

Укупно различитих ножних техника.......................................1

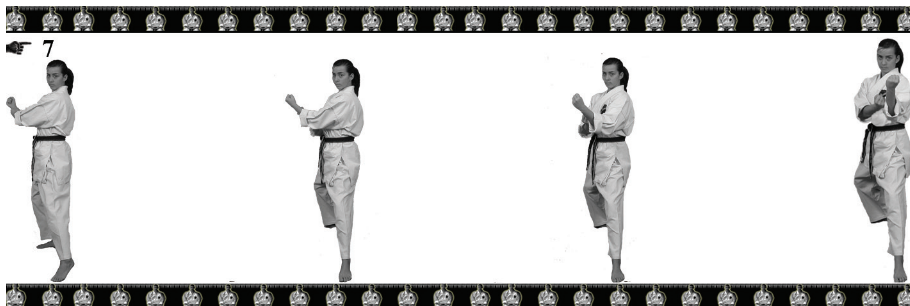
Укупно свих ручних и ножних и техника...........................26

Укупно свих различитих ручних и ножних и техника........13

1

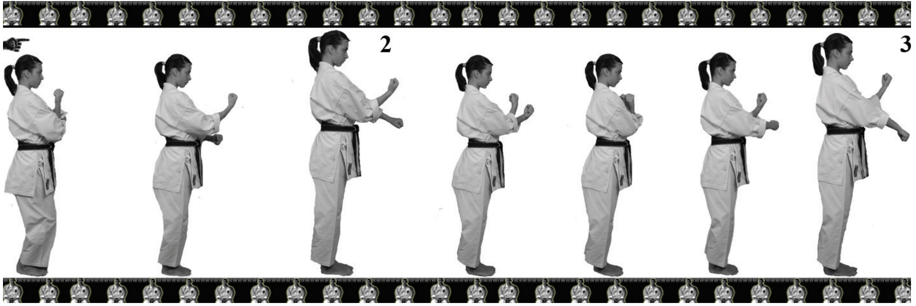

6

5

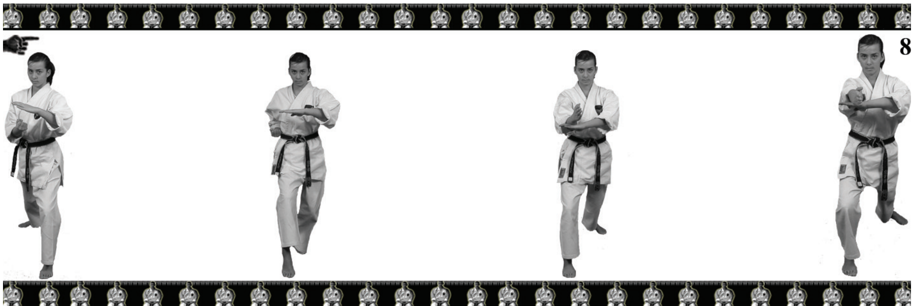

7

12

11


2
3

4

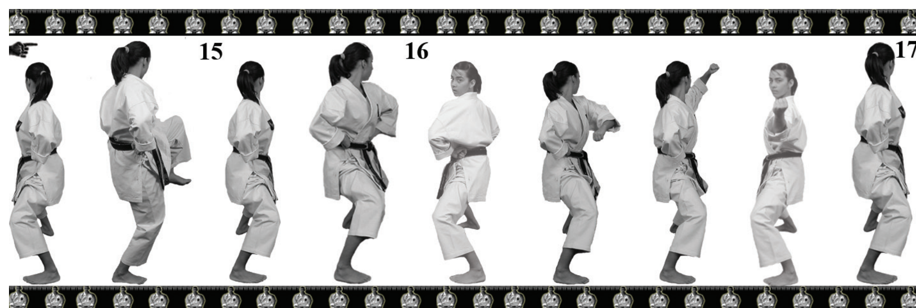

8

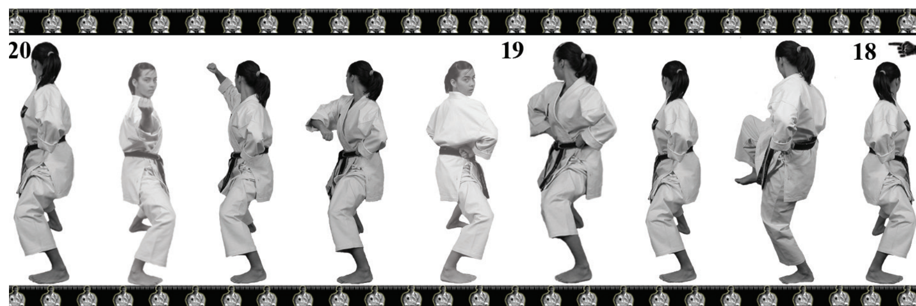
10
9

13
14

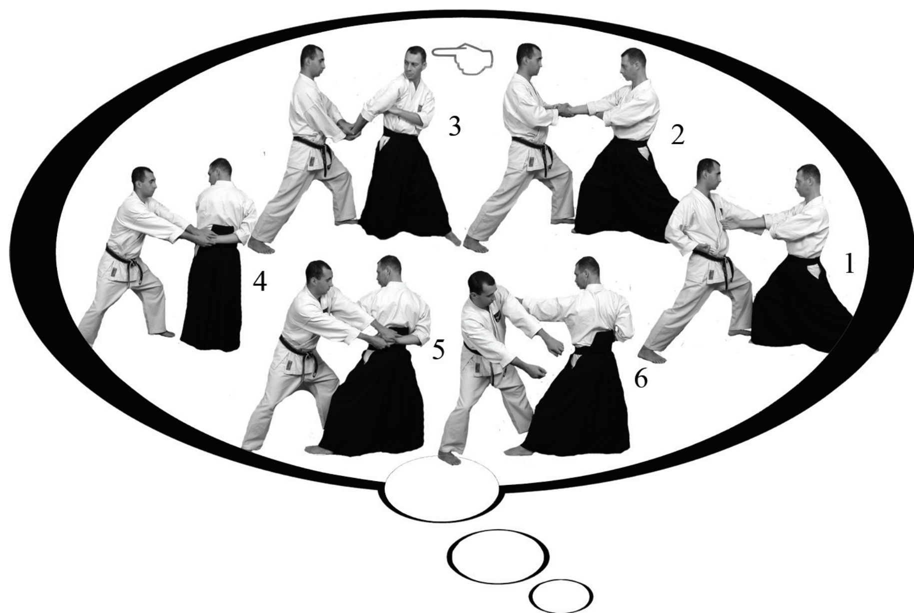
21

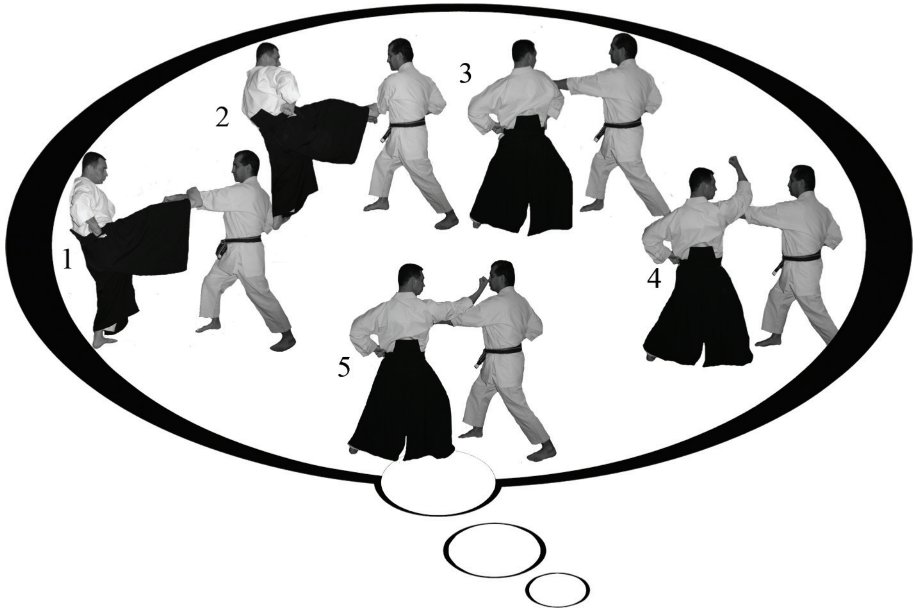
22

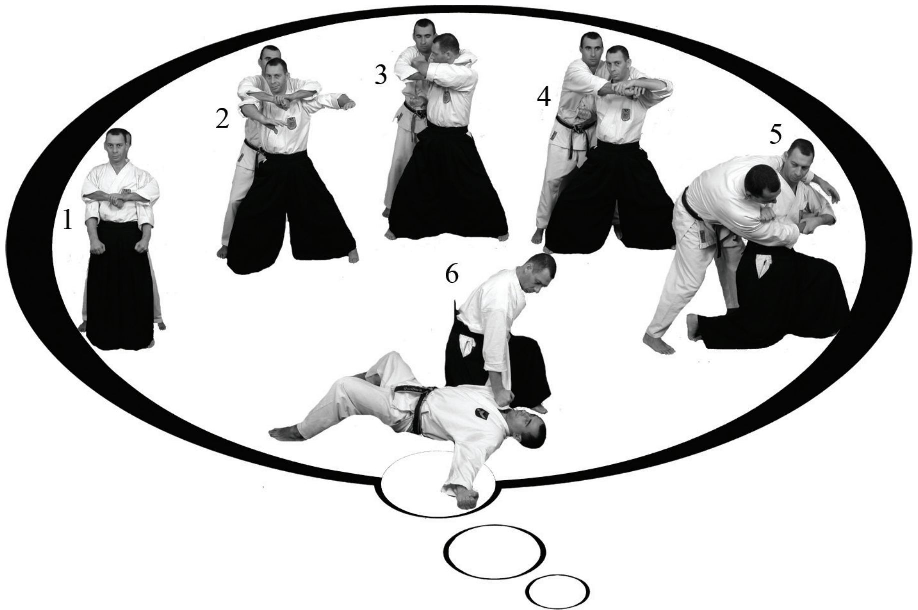

15
16
17


20
19
18

23


3
2
1
4
5
6


1
2
3
4
5


1
2
3
4
5
6

ХЕИАН ЈОДАН 4

平安四段

ХЕИАН ЈОДАН 4 (HEIAN YODAN 4)

Heian Yodan (*Мирни дух* број 4) је четврта ката у Heian серији. Ово је најдужа ката, у којој се акценат баца на ударце много више него у претходним катама из Heian серије.

Ова ката упознаје ученика с два потпуно нова концепта. Један је корак скоком, где се од ученика тражи да следи технику, у овом случају jodan mae geri-keage, са скоком напред у kosa-dachi. Пређена дужина је обично једнака пуној дужини zenkutsu-dachi-a. Други нови концепт је прелазак из једног става у други без померања стопала са линије на којој се налазе. У овом случају из kokutsu-dachi-a у zenkutsu-dachi. Динамика ових покрета је урађена без померања са линије. Поента лекције јесте пребацивање из задњег става у предњи, налик кинетичком ланцу, без померања предњег стопала.

У кати Heian Yodan јавља се неколико нових ручних техника, и оне су:

– gedan juji-uke (блок обема рукама: ниски x блок),
– chudan empi uchi (ударац лактом у средњем нивоу),
– shuto uchi (ударац бридом длана) и
– kakiwake-uke (двоструки блок: обрнут стиснут блок).

Ова ката упознаје ученика с једном новом ножном техником:
– hiza geri (ударац коленом).

Она има и један нови став:
– kosa-dachi (став скрштених ногу).

У кати Heian Yodan постоје два Kiai-a: први се јавља при извођењу chudan uraken uchi, на врху embusen-a, а други се јавља на chudan hiza geri, на дну embusen-a.

Ова ката садржи 27 покрета, а време извођења је око 50 секунди. Потребна је да би се напредовало за 5. Kyu – плави појас I.

ТЕХНИКЕ У КАТИ HEIAN YODAN

СТАВОВИ

Hachiji-dachi
1. Migi kokutsu-dachi...десни задњи став
2. Hidari kokutsu-dachi..леви задњи став
3. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
4. Hidari kokutsu-dachi..леви задњи став
5. Migi ashi-dachi..став на десној нози
6. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
7. Hidari ashi-dachi..став на левој нози
8. Migi zenkutsu-dachi...десни предњи став
9. Hidari zenkutsu-dachi...леви предњи став
10. Migi ashi mae kosa-dachi.......................десни став скрштених ногу
11. Migi kokutsu-dachi...десни задњи став
12. Migi zenkutsu-dachi..десни предњи став
13. Hidari kokutsu-dachi...леви задњи став
14. Hidari zenkutsu-dachi..леви предњи став
15. Migi kokutsu-dachi...десни задњи став
16. Hidari kokutsu-dachi...леви задњи став
17. Migi kokutsu-dachi...десни задњи став
18. Hidari zenkutsu-dachi...........(прелазни).............леви предњи став
19. Migi kokutsu-dachi...десни задњи став
20. Hidari kokutsu-dachi...леви задњи став
Hachiji-dachi

ТЕХНИКЕ

1. Hidari haiwan hidari sokumen yodan yoko-uke – Migi zenwan hitai mae yoko-kamae............леви високи блок подлактицом у страну – десни гард у страну, подлактица испред чела; шаке су опружене и спојених прстију (Haiwan haishu-uke)

2. Migi haiwan hidari sokumen yodan yoko-uke – Hidari zenwan hitai mae yoko-kamae............десни високи блок подлактицом у страну – леви гард у страну, подлактица испред чела; шаке су опружене и спојених прстију (haishu haiwan-uke)

3. Ryo ken gedan juji-uke...................блок обема рукама: ниски х блок

4. Migi chudan morote-uke..............десни појачани унутрашњи блок руком у средњем нивоу

5. Ryo ken migi koshi kamae.........................лева песница изнад десне

6. Hidari uraken jodan yoko mawashi-uchi – Hidari yoko geri keage......... леви полукружни ударац спољашњим делом песнице у високом нивоу – леви ударац ногом у страну, бридом стопала

7. Migi chudan mae empi uchi....десни ударац лактом у средњем нивоу

8. Ryo ken hidari koshi kamae.......................десна песница изнад леве

9. Migi uraken jodan yoko mawashi-uchi – Migi yoko gereri keage....... десни полукружни ударац спољашњим делом песнице у високом нивоу – десни ударац ногом у страну, бридом стопала

10. Hidari chudan mae empi uchi.........леви ударац лактом у средњем нивоу

11. Migi jodan shuto age-uke – Hidari gedan shuto-uke..............десни високи блок руком – леви ниски блок руком; шаке су отворене испружених и спојених прстију (међупокрет)

Migi jodan shuto joko mawashi uchi – Hidari jodan shuto age-uke..... леви високи полукружни ударац бридом шаке у страну – леви високи блок, бридом шаке

12. Migi jodan mae geri keage................десни директни ударац ногом напред, трзајем потколенице у високом нивоу

13. Hidari osae-uke – Migi uraken tate mawashi uchi.............леви блок шаком (прес) – десни полукружни ударац спољашњим делом песнице

14. Ryo ken chudan kakiwake-uke.......двостуки блок: обрнут стиснут блок

15. Migi jodan mae geri keage.................десни директни ударац ногом напред, трзајем потколенице у високом нивоу

16. Migi chudan oi-zuki.............десни директни ударац руком напред у средњем нивоу

17. Hidari chudan gyaku-zuki........................леви контра ударац руком напред у средњем нивоу

18. Ryo ken chudan kakiwake-uke......................двоструки блок: обрнут стиснут блок

19. Hidari jodan mae geri keage.................леви директни ударац ногом напред, трзајем потколенице у високом нивоу

20. Hidari chudan oi-zuki...........................леви директни ударац руком напред у средњем нивоу

21. Migi chudan gyaku-zuki.........................десни контра ударац руком напред у средњем нивоу

22. Hidari chudan morote-uke........................ леви појачани унутрашњи блок руком у средњем нивоу

23. Migi chudan morote-uke............... десни појачани унутрашњи блок руком у средњем нивоу

24. Hidari chudan morote-uke........................ леви појачани унутрашњи блок руком у средњем нивоу

25. Morote kubi osae................................(међупокрет) двоструки прес
Migi hiza geri...десни ударац коленом
Ryo ken migi hiza ryosoku hikioroshi.................хват обема рукама бочно око десног колена

26. Hidari shuto-uke..леви блок бридом шаке

27. Migi shuto-uke..десни блок бридом шаке

СТАВОВИ

– Hachiji-dachi..2
– Kokutsu-dachi..10
– Zenkutsu-dachi...7
– Ashi-dachi..2
– Ashi mae kosa-dachi...1

Укупно ставова..22
Укупно различитих ставова...5

РУЧНЕ ТЕХНИКЕ

а) Технике напада:
– Uraken jodan yoko mawashi-uchi..2
– Mae empi uchi..2
– Shuto joko mawashi uchi...1
– Uraken tate mawashi uchi..1
– Oi-zuki...2
– Gyaku-zuki..2

Укупно ручних удараца...10
Укупно различитих ручних удараца...6

б) Технике одбране:
– Haiwan haishu-uke..2
– Gedan juji-uke..1
– Morote-uke..4
– Jodan shuto age-uke......(међупокрет...1)...2
– Gedan shuto-uke...1
– Osae-uke......(међупокрет)..1
– Kakiwake-uke...2
– Shuto-uke...2

Укупно ручних блокова..15
Укупно различитих ручних блокова..8

ХВАТОВИ

– Morote kubi osae-Ryo ken migi hiza ryosoku hikioroshi.............1

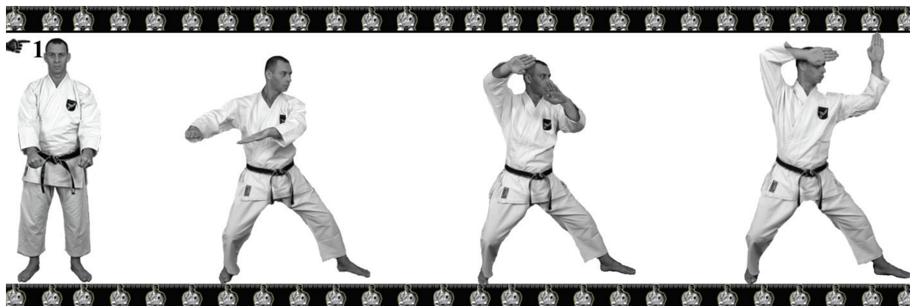
Укупно хватова...1
Укупно различитих хватова 1

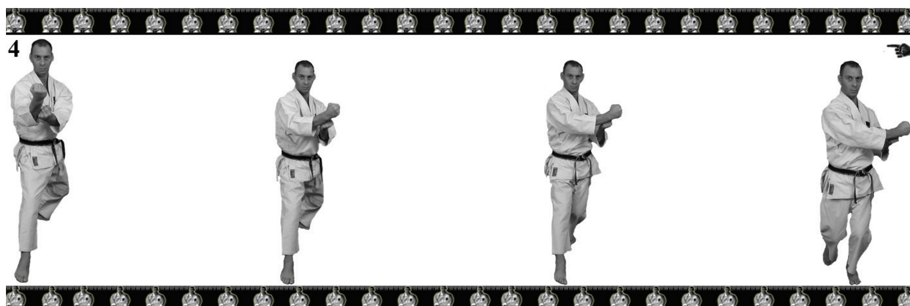
НОЖНЕ ТЕХНИКЕ

Техникe напада:
– Joko geri keage 2
– Mae geri keage 3
– Hiza geri...1

Укупно ножних ударацa...6
Укупно различитих ножних ударацa...3

Укупно свих ручних и ножних техника...32
Укупно свих различитих ручних и ножних техника........................18

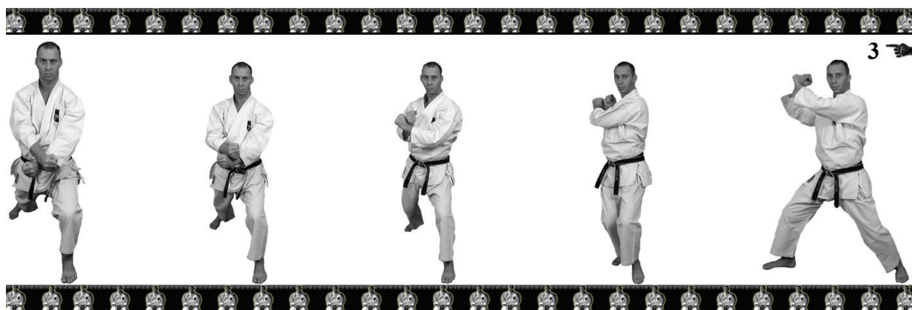

1


4

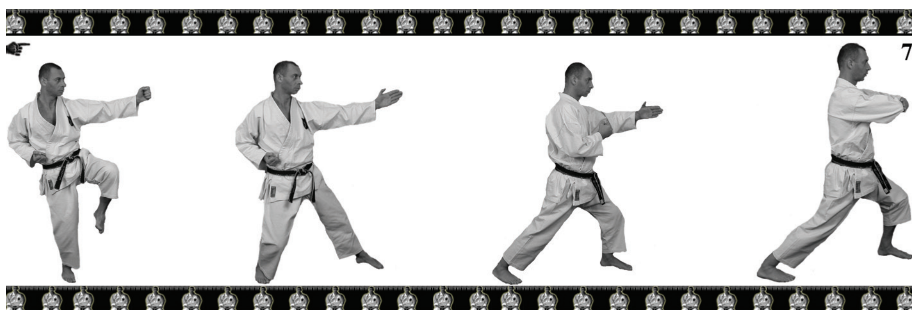
5

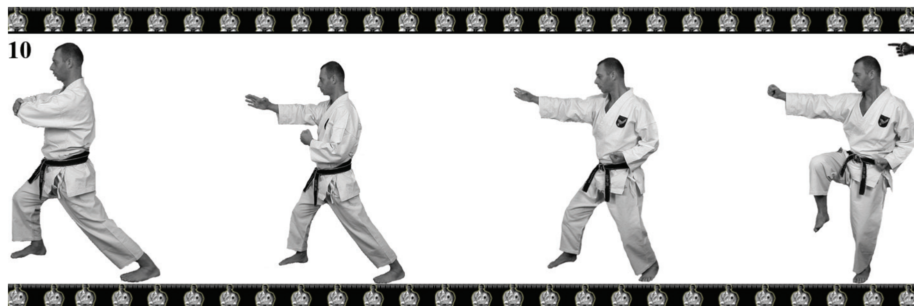
9
8

2

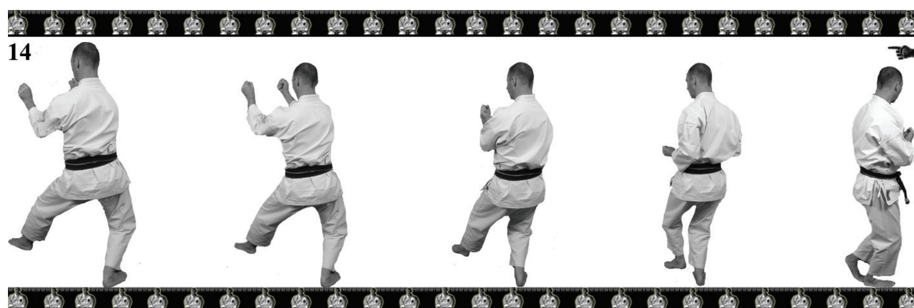

3

6


7


10

13


14

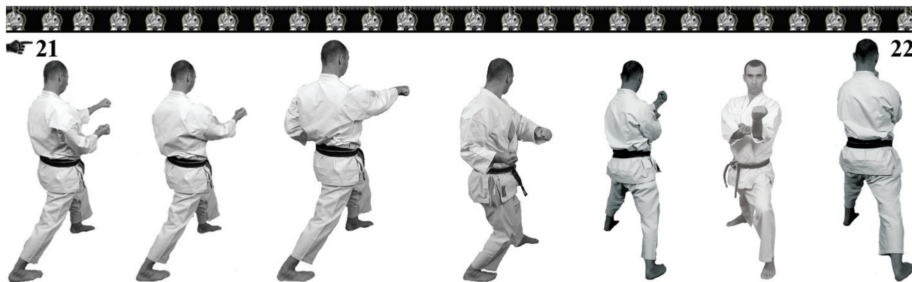
19
20

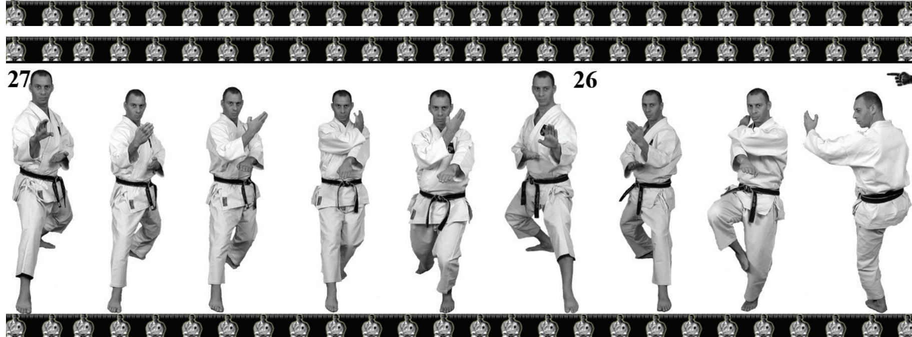
11

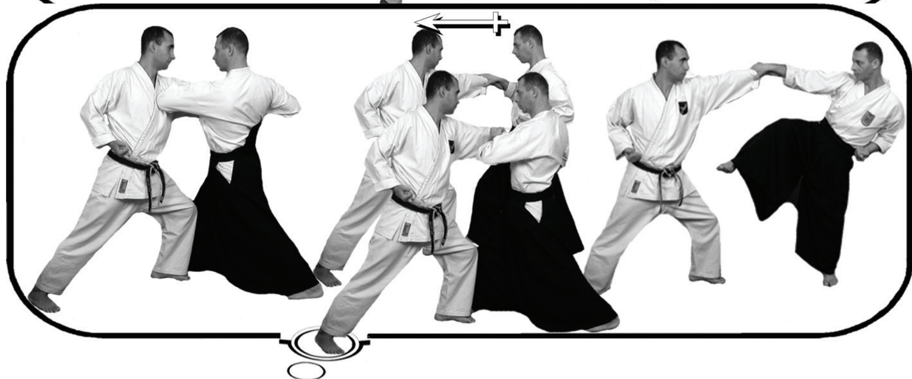
12

16
15

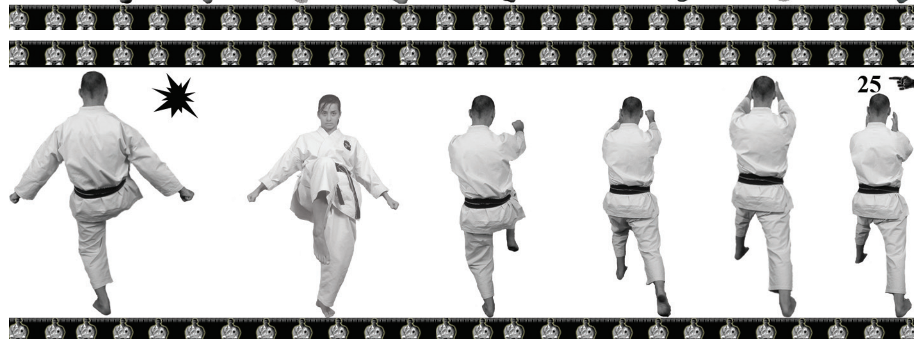
17
18

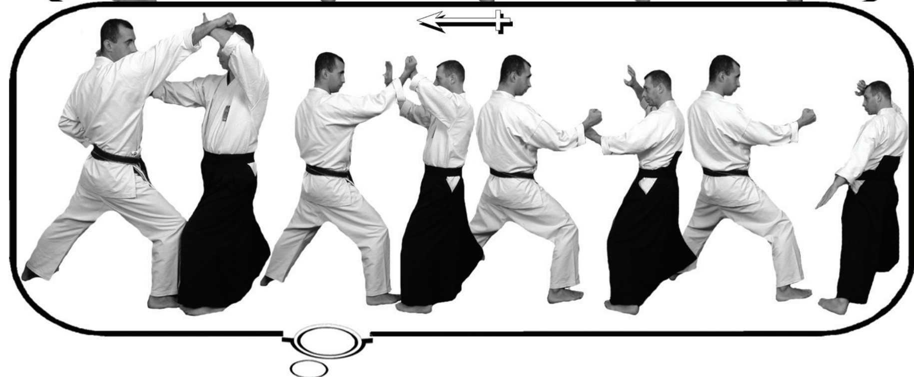

21
22

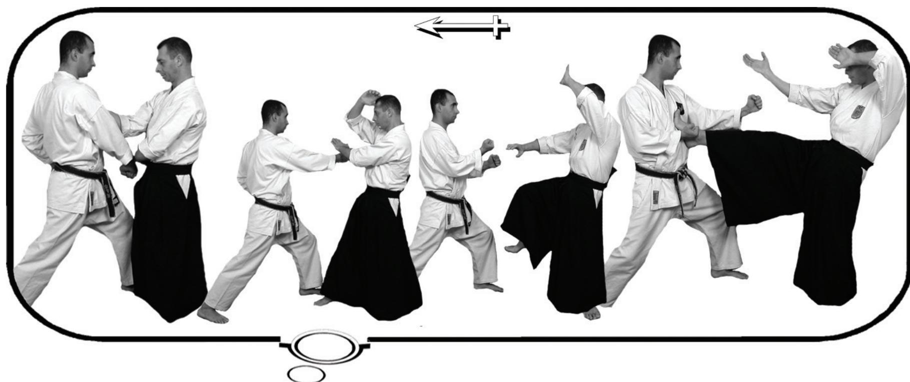

27
26

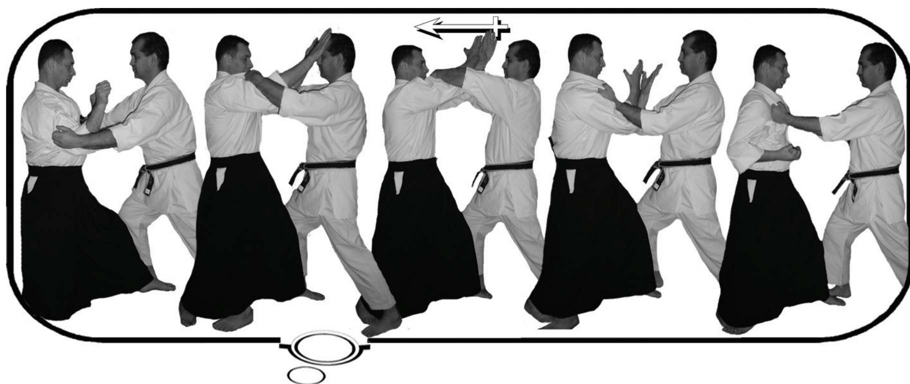


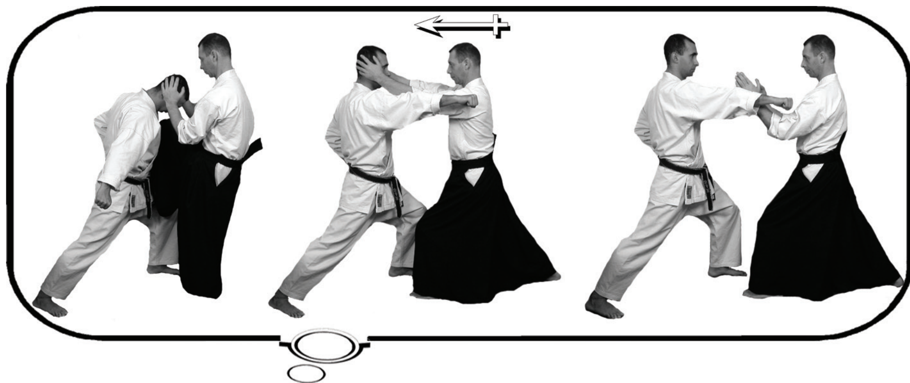
23
24


25









ХЕИАН ГОДАН 5

平安五段

ХЕИАН ГОДАН 5 (HEIAN GODAN 5)

Heian Godan (*Мирни дух* број 5) је пета и последња ката у Heian серији и она је, без сумње, најпопуларнија од свих Heian ката.

Ова ката је, између осталог, позната по томе што уводи скок са једне позиције на другу, нову технику удараца.

У кати Heian Godan ученик се упознаје са новим ручним техникама:

– morote ushiro age-zuki (појачани ударац руком уназад и навише),

– shuto gedan uchi-komi – sho kata ue nagashi-uke (ударац отвореном шаком у ниском нивоу – блок шаком изнад рамена),

– jodan shuto juji-uke (Ryo sho jodan juji-uke) и

– jodan uchi-uke – gedan-uke (двоструки блок: високи унутрашњи блок руком – ниски блок руком).

Ова ката поседује и један нови ножни ударац:

– chudan mikazuki geri (полукружни ударац ногом, табаном).

Ката Heian Godan има два kiai-a. Први је при извођењу chudan oi-zuki-a на врху embusen-a, а други онда када сте на врху embusen-a по други пут и када почиње моменат скока, све до доскока у kosa-dachi у тренутку завршнице, с двоструким *x* блоком gedan juji-uke.

Ова ката има 25 покрета и ученику треба око 50 секунди да је заврши. Потребна је да би се напредовало за 4. Kyu – плави појас II.

НАПОМЕНА: Све Heian кате данас се изводе за нешто краће време, око 30 секунди.

ТЕХНИКЕ У КАТИ HEIAN GODAN

СТАВОВИ

Hachiji-dachi
1. Migi kokutsu-dachi..десни задњи став
2. Heisoku-dachi..став спојених стопала
3. Hidari kokutsu-dachi..леви задњи став
4. Heisoku-dachi..став спојених стопала
5. Hidari kokutsu-dachi..леви задњи став
6. Hidari zenkutsu-dachi..леви предњи став
7. Migi zenkutsu-dachi..десни предњи став
8. Kiba-dachi...јахаћи став
9. Kiba-dachi...јахаћи став
10. Migi ashi mae kosa-dachi..десни полукружни став скрштених ногу
11. Renoji-dachi..*L* став
12. Migi ashi mae kosa-dachi..десни полукружни став скрштених ногу
13. Migi zenkutsu-dachi..десни предњи став
14. Hidari zenkutsu-dachi..леви предњи став
16. Heisoku-dachi..став спојених стопала
17. Migi zenkutsu-dachi..десни предњи став
18. Hidari kokutsu-dachi..леви задњи став
Hachiji-dachi

ТЕХНИКЕ

1. Hidari chudan uchi ude-uke................. леви унутрашњи блок руком у средњем нивоу

2. Migi chudan gyaku-zuki........................десни контра ударац руком у средњем нивоу

3. Hidari kagi-zuki...леви кука ударац

4. Migi chudan uchi ude-uke..................десни унутрашњи блок руком у средњем нивоу

5. Hidari chudan gyaku-zuki........................леви контра ударац руком у средњем нивоу

6. Migi kagi-zuki...десни кука ударац

7. Migi chudan morote-uke...... десни појачани унутрашњи блок руком у средњем нивоу

8. Ryo ken gedan juji-uke................. блок обема рукама: ниски x блок

9. Ryo sho jodan juji-uke.................блок обема рукама: високи x блок

10. Ryo sho chudan osae-uke..........блок шаком (прес) у средњем нивоу

11. Hidari ken chudan-zuki...........леви ударац руком у средњем нивоу

12. Migi chudan oi-zuki.....................директни ударац руком напред у средњем нивоу-Kiai

13. Migi ken migi sokumen gedan barai............десни ниски блок руком

14. Hidari sho hidari chudan kake-uke...............леви блок руком, левим спољашњим делом шаке

15. Migi mikazuki-geri.........десни полукружни ударац ногом, табаном

16. Migi empi mae uchi..десни ударац лактом

17. Migi chudan morote-uke..............десни појачани унутрашњи блок руком у средњем нивоу

18. Migi morote ushiro age-zuki..........................десни појачани ударац руком у назад и навише

19. Ryo ken gedan juji-uke..........блок обема рукама: ниски *x* блок (пре блока изводи се скок увис и у доскоку је двоструки блок)-Kiai

20. Migi chudan morote-uke..............десни појачани унутрашњи блок руком у средњем нивоу

21. Migi shuto gedan uchi-komi – Hidari sho migi kata ue nagashi-uke..... десни ударац отвореном шаком у ниском нивоу – леви блок шаком изнад десног рамена

22. Migi ken migi sokomen jodan uchi-uke – Hidari ken sokumen gedan-uke................................десни високи унутрашњи блок руком – леви ниски блок руком (двоструки блок)

23. Jotai sono mama ....исто тако као претходни положај руку

24. Hidari shuto gedan uchi-komi – Migi sho migi kata ue nagashi-uke....................................леви ударац отвореном шаком у ниском нивоу – десни блок шаком изнад десног рамена

25. Hidari ken migi sokomen jodan uchi-uke – Migi ken sokumen gedan-uke....................................леви високи унутрашњи блок руком – десни ниски блок руком (двоструки блок)

СТАВОВИ

– Hachiji-dachi..2
– Kokutsu-dachi..5
– Heisoku-dachi..3
– Zenkutsu-dachi...5
– Kiba-dachi..3
– Ashi mae kosa-dachi..2
– Renoji-dachi..1

Укупно ставова...21
Укупно различитих ставова..7

РУЧНЕ ТЕХНИКЕ

а) Технике напада:
– Gyaku zuki..2
– Kagi zuki..2
– Chudan-zuki..1
– Oi-zuki...1
– Morote ushiro age-zuki...1
– Shuto gedan uchi-komi..2

Укупно ручних удараца..10
Укупно различитих ручних удараца..7

б) Технике одбране:
– Uchi ude-uke..2
– Morote-uke..3
– Gedan juji-uke..2
– Jodan juji-uke (отворених шака)..1
– Osae-uke...1
– Gedan barai..1
– Kake-uke (Haishu-uke)..1
– Nagashi-uke...2
– Jodan uchi-uke – Gedan-uke (двоструки блок)...............................2

Укупно ручних блокова..15
Укупно различитих ручних блокова..9

СКОК

Скок............(међупокрет)………………………………………………1

НОЖНЕ ТЕХНИКЕ

Техникe напада:
- Mikazuki-geri...1

Укупно ножних удараца..1
Укупно различитих ножних удараца..1

Укупно свих ручних и ножних техника..26
Укупно свих различитих ручних и ножних техника..........................1

1
2

8
7

9
10

16
15

4
3

6
5

11
12

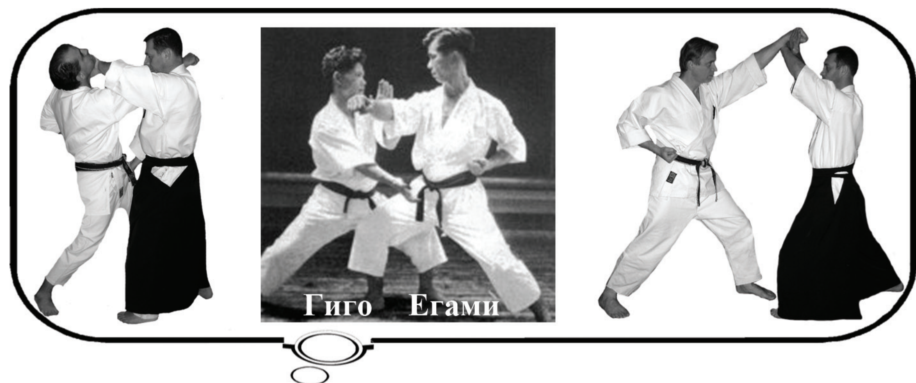
14
13

19
18
17

24
25

20
21

22
23


Гиго Егами

ТЕКИ ШОДАН 1

鉄騎初段

ТЕКИ ШОДАН 1 (TEKKI SHODAN 1)

Tekki Shodan (*Гвоздени Коњаник*, или *Јахати на коњу* број 1) је прва ката у Tekki серији, која се састоји од три кате. Њено порекло је кинеско. Оригинално окинављанско име јој је Naihanchi, њено име је и данас познато у неколико стилова каратеа.

Ова ката је позната по увођењу неколико јединствених унутрашњих удараца познатијих као **таласасти ударци**. Верује се да су све три Tekki кате некада биле повезане и учене као целина. Раздвојена је на три дела ради лакшег учења од стране Itosu. Funakoshi Gichin је променио име кате Naihanchi у Tekki Shodan, како би Јапанци лакше прихватили уметност каратеа .

Tekki Shodan има два kiai-a. Први се јавља на левој страни првог ni-yoko-chudan-zuki, на пола кате крајње десно од embusen-a. Други се јавља на десној страни другог ni-yoko-chudan-zuki, крајње лево од embusen-a, што је уједно и последњи покрет у кати.

Ова ката садржи 27 покрета и елемената и ученику треба око 30 секунди да је изведе. Потребна је да би се напредовало за 3. Kyu – браон појас I.

ТЕХНИКЕ У КАТИ TEKKI SHODAN

СТАВОВИ

Hachiji-dachi
1. Heisoku-dachi..став спојених стопала
2. Hidari ashi mae kosa-dachi.......................................леви задњи став
3. Kiba-dachi...јахаћи став
4. Migi ashi mae kosa-dachi..десни задњи став
5. Kiba-dachi...јахаћи став
6. Kiba-dachi...јахаћи став
7. Kiba-dachi...јахаћи став
8. Hidari ashi mae kosa-dachi.......................................леви задњи став
9. Kiba-dachi...јахаћи став
10. Kiba-dachi...јахаћи став
11. Kiba-dachi...јахаћи став
12. Heisoku-dachi..став спојених стопала
Hachiji-dachi

ТЕХНИКЕ

1. Kao migi muki – Jotai sono mama (Yoi)...............................припремни положај – лева шака преко десне (прсти су опружени и спојени)

2. Migi fumikomi – Migi chudan haishu uke............десни ниски ударац ногом у страну, бридом стопала – десни блок спољашњим (горњим) делом шаке у средњем нивоу

3. Hidari chudan mae empi–uchi ....леви ударац лактом у десну страну, средњи ниво

4. Ryo ken migi koshi kamae – Kao hidari muki ....обе песнице у десну страну на кук, лева песница преко десне, десна спољашња страна песница окренута је на доле – лева спољашња страна песница окренута је напред

5. Hidari gedan barai..леви ниски блок руком

6. Migi chudan kagi-zuki............десни кука ударац песницом у страну, подлактица је паралелна са телом, а песница је испод нивоа лакта

7. Jotai sono mama...................при преласку у други став (у леву страну десни став) не мења се положај руку из претходног крајњег елемента

8. Hidari fumikomi – Migi chudan uchi ude-uke....................леви ниски ударац ногом у страну, бридом стопала – десни унутрашњи блок руком у средњем нивоу

9. Hidari haiwan jodan nagashi-uke – Migi gedan barai.............двоструки блок: леви блок руком у високом нивоу, чишћење – десни ниски блок руком

10. Hidari jodan ura-zuki.................леви ударац руком у високом нивоу (спољашњи део песнице окренут је на доле)

11. Hidari nami-gaeshi – Hidari sokumen chudan uke...............леви блок ногом – леви блок руком, подлактицом

12. Migi nami-gaeshi – Hidari sokumen chudan uke........................десни блок ногом – леви блок руком, подлактицом

13. Ryo ken migi koshi kamae – Kao hidari muki ....обе песнице у десну страну на кук, лева песница преко десне, десна спољашња страна песница окренута је на доле – лева спољашња страна песница окренута је напред

14. Hidari chudan-zuki – Migi chudan kagi-zuki (morote zuki). .....у леву страну двоструки ударац, средњи ниво, KIAI

15. Hidari chudan haishu uke.............леви блок спољашњим (горњим) делом шаке у средњем нивоу

16. Migi chudan mae empi–uchi .... десни ударац лактом у леву страну, средњи ниво

17. Ryo ken hidari koshi kamae – Kao migi muki ....обе песнице у леву страну на кук, десна песница преко лева, лева спољашња страна песница окренута је на доле – десна спољашња страна песница окренута је напред

18. Migi gedan barai..десни ниски блок руком

19. Hidari chudan kagi-zuki......................леви кука ударац песницом у страну, подлактица је паралелна са телом, а песница је испод нивоа лакта

20. Jotai sono mama...............при преласку у други став (у десну страну леви став) не мења се положај руку из претходног крајњег елемента

21. Migi fumikomi – Hidari chudan uchi ude-uke.................десни ниски ударац ногом у страну, бридом стопала – леви унутрашњи блок руком у средњем нивоу

22. Migi haiwan jodan nagashi-uke – Hidari gedan barai...........двоструки блок: десни блок руком у високом нивоу, чишћење – леви ниски блок

23. Migi jodan ura-zuki.................десни ударац руком у високом нивоу (спољашњи део песнице је окренут на доле)

24. Migi nami-gaeshi – Migi sokumen chudan uke................десни блок ногом – десни блок руком, подлактицом

25. Hidari nami-gaeshi – Migi sokumen chudan uke................леви блок ногом – десни блок руком, подлактицом

26. Ryo ken hidari koshi kamae – Kao migi muki ....обе песнице у леву страну на кук, десна песница преко лева, лева спољашња страна песница окренута је на доле – десна спољашња страна песница окренута је напред

27. Migi chudan-zuki–Hidari chudan kagi-zuki (morote zuki)......у десну страну двоструки ударац, средњи ниво, KIAI

СТАВОВИ

– Hachiji-dachi..2
– Heisoku-dachi...2
– Ashi mae kosa-dachi...3
– Kiba-dachi...7

Укупно ставова..14
Укупно различитих ставова...4

РУЧНЕ ТЕХНИКЕ

а) Технике напада:
– Chudan mae empi–uchi...2
– Kagi-zuki...2
– Jodan ura-zuki.(или uraken uchi)............................. 2
– Chudan-zuki –Kagi-zuki (morote zuki).......................................2

Укупно ручних удараца..8
Укупно различитих ручних удараца...4

б) Технике одбране:
– Haishu-uke (Kake-uke)..2
– Gedan barai..2
– Chudan Uchi ude-uke...2
– Jodan nagashi-uke Gedan-barai (uke)......(двоструки блок)........2
– Sokumen-uke...4

Укупно ручних блокова..12
Укупно различитих ручних блокова..5

НОЖНЕ ТЕХНИКЕ

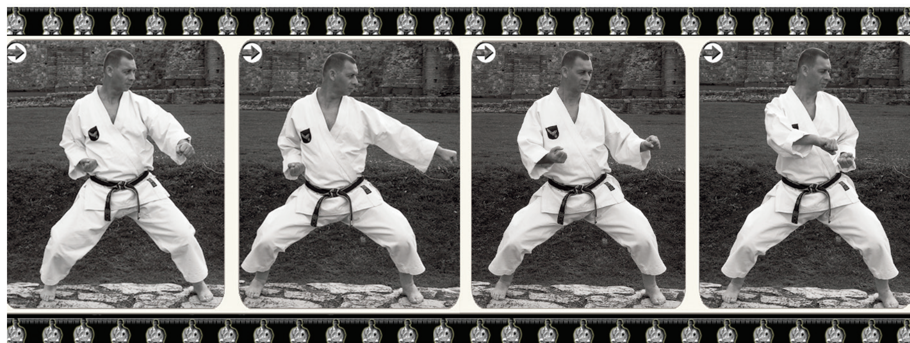
а) Технике напада:
– Fumikomi..3

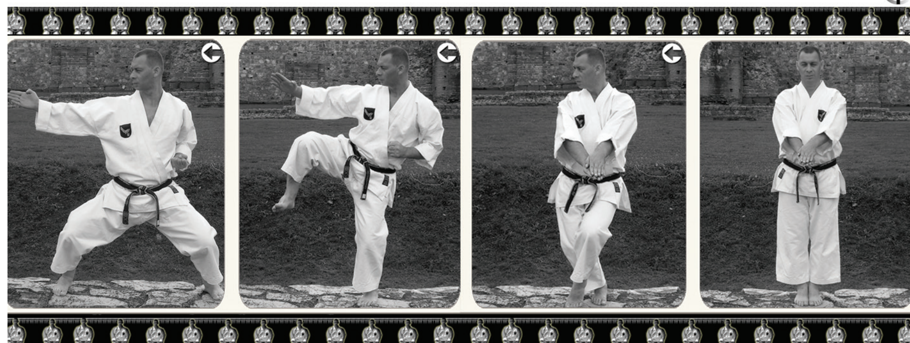
Укупно ножних удараца..3
Укупно различитих ножних удараца..1

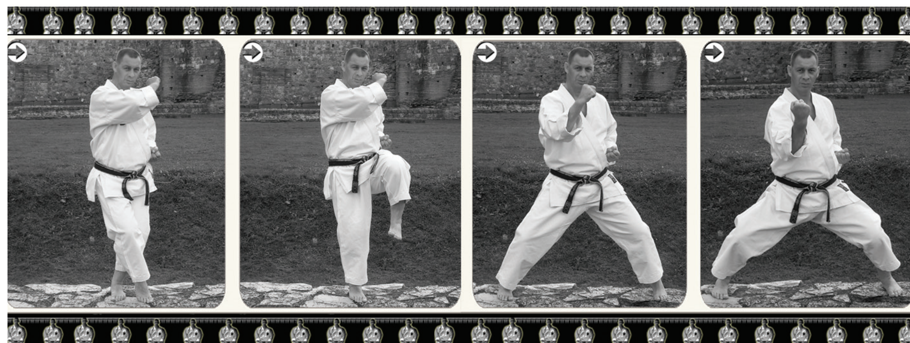
б) Технике одбране:
   – Nami-gaeshi..4

Укупно ножних блокова..4
Укупно различитих ножних блокова..1

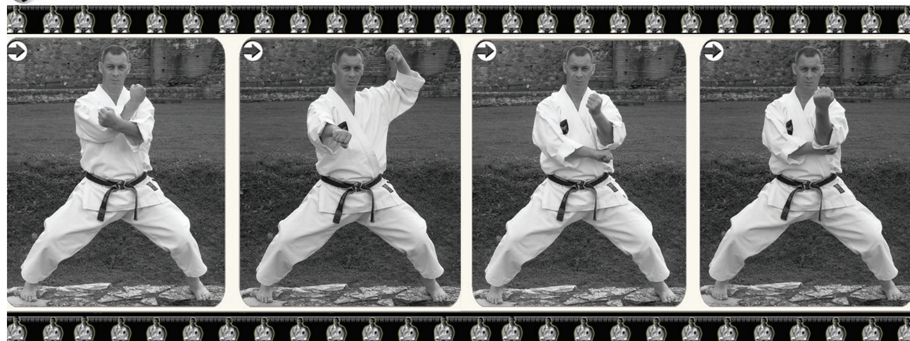
Укупно свих ручних и ножних техника..27
Укупно свих различитих ручних и ножних техника..........................11

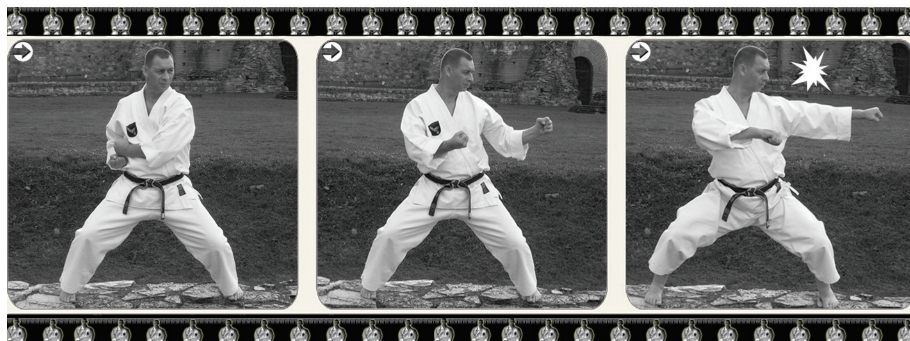






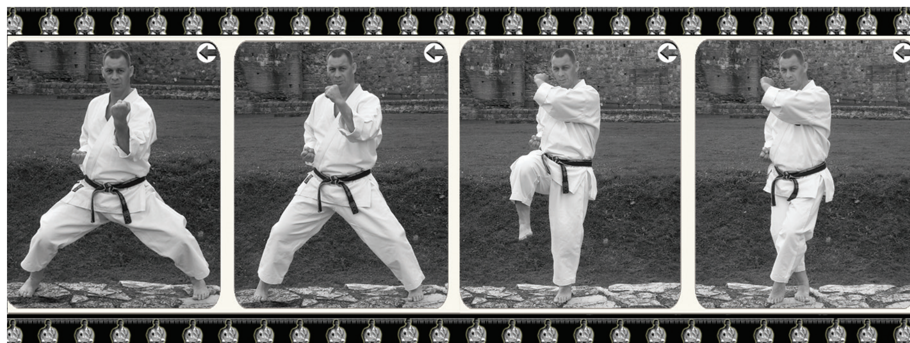
5





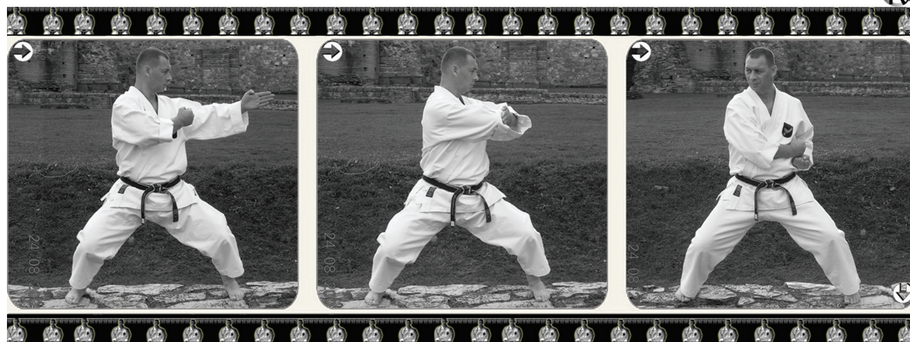
8

9



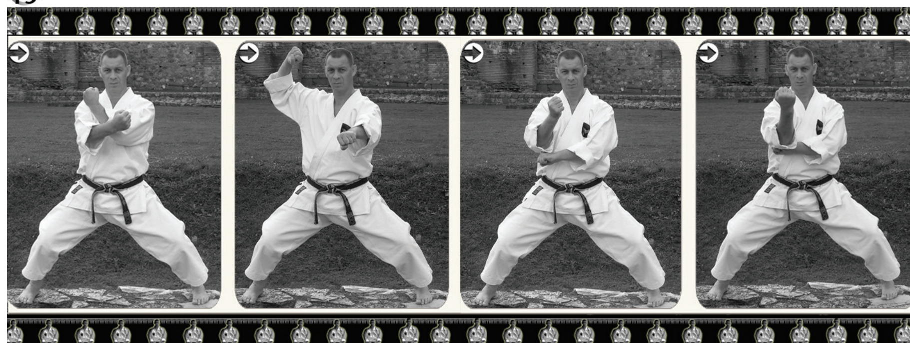
12

10



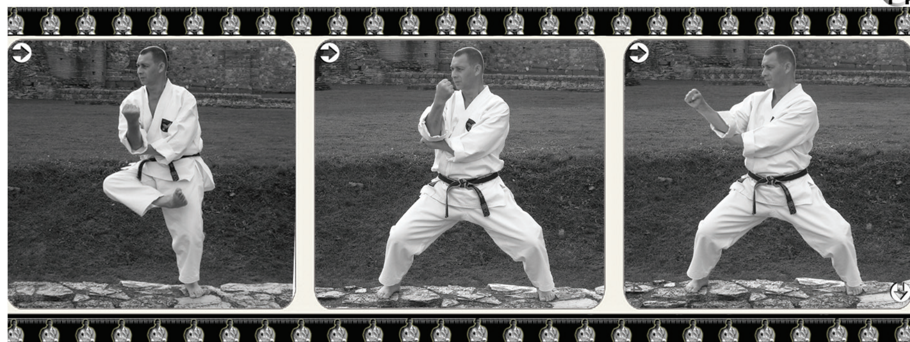
11

13



16

14



15

БОРБА (KUMITE)

組手

БОРБА (KUMITE)

Победити у свим твојим борбама није највеће достигнуће. Највеће достигнуће представља разбити побуну противника без борбе.

Sun Tzu

Метод вежбања с партнером (метод спаринга) у каратеу је познат под називом *Kumite*. Овај метод представља најинтересантнији део тренинга и подељен је у неколико нивоа, од којих је сваки прилагођен временском стажу тј. годинама тренинга и искуства онога ко вежба. Kumite је резултат понирања у проблем апсолутне ефикасности и покушај проналажења начина да се достигне тај идеал ученика спортисте.

Kumite је метода тренирања у којој партнери примењују научне, офанзивне и дефанзивне технике.

Постоје три основна облика kumite-a:

1. Kihon-kumite – основни спаринг,
2. Jiyu-ippon-kumite – полуслободни спаринг,
3. Jiyu-kumite – слободан спаринг.

1. KIHON KUMITE

Kihon kumite (основни спаринг), обухвата три типа договореног спаринга:

1. **Gohon-kumite** је договорени спаринг на пет корака. Спаринг партнери по договору изводе уговорену технику – један изводи пет техника у нападу, а други пет техника у одбрани с контра ударцем и обратно.
2. **Sambon-kumite** је договорени спаринг на три корака.
3. **Ippon-kumite** је договорени спаринг на један корак.

Sambon-kumite и Ippon-kumite се изводе на истом принципу као претходно наведени пример Gohon-kumite-a. Разлика је у броју изведених техника напада и одбране: код Sambon-kumite имамо договорени спаринг на три корака, а код Ippon-kumite на један корак.

2. JIYU-IPPON KUMITE

Jiyu-ippon kumite је полуслободни спаринг. Начин рада се састоји у томе да спаринг партнери слободно заузимају *Камае* (гард) уз одговарајућу дистанцу. Онај који напада најављује напад у одређени ниво који циља и одмах након тога прелази у напад. Партнер који се брани по свом слободном избору блокира другог партнера одговарајућом техником и истовремено прелази у контранапад.

Сврха ове методе тренирања је у практичној примени технике напада и одбране када дође до *Jissen-Kumite* (праве борбе).

Овим начином рада нападач покушава да кроз дистанце (*Maai)* и кроз контролу дисања (*Kokyu*), користећи се тактиком, искористи грешку свог спаринг партнера и правовремено реагује развијајући своју технику напада. Спаринг партнер који се брани блокира, измиче, креће лево или десно (*Tai-sabaki*), користи своју технику у било ком правцу и прелази у контранапад.

Jiyu-ippon-kumite је веома значајна метода за напредовање у савладавању технике, која се одликује методама напада и одбране у свим нивоима, правцима и елементима: Maai, Tai-sabaki, померање центра тежишта, блокирање и извођење у једном даху, и то све у циљу усавршавања техника.

3. JIYU-KUMITE

Jiyu-kumite (слободан спаринг), представља најсложенији вид спаринговања, где спаринг партнери заузимају слободан гард на одговарајућој дистанци која им омогућава слободно вођство акције. Технике напада и одбране изводе се самоиницијативно, максималном брзином и снагом, било појединачно или повезано. Све технике морају бити контролисане, како не би дошло до повреде.

Као што Џудо има свој Randori, тако и Карате има свој Jiyu-kumite, где су одређене технике забрањене.

Jiyu-kumite јесте слободна борба без унапред одређене технике, то је слободан облик Jissena (праве борбе).

Приликом вежбања Jiyu-kumite-a посебан значај има:

– Kamaekata, положај горњег дела тела,
– Tachikata, став,
– Me-no-tsukekata, фиксирање погледа,
– Maai, дистанца,
– Waza-o-hodokosu-koki, психолошки моменат извођења технике.

KAMAEKATA

Kamaekata – положај, специјално држање горњег дела тела.

Положај мора да буде такав да омогућава брзо и лако кретање и извођење технике напада и одбране у било ком смеру. Тело је у позицији Hanmi – укосо постављено према спаринг партнеру, тако да кукови буду отворени и мало спуштени. Предња рука је благо савијена испред тела и циља у тачку између партнеровог носа и горње усне. Задња рука је савијена у лакту уз тело, у близини соларног плексуса. Глава треба да стоји право и буде благо погнута напред.

TACHIKATA

Tachikata – коректан став. Треба стајати опуштено. Стопала су незнатно окренута ка унутрашњости и стоје нешто ближе него у Зенкуцу-дачи, колена су благо савијена, а тежина тела равномерно распоређена на обе ноге. Ослонац у ставу треба да буде сконцентрисан у палчевима стопала (предњи део табана), а за пете треба имати осећај да су одвојене од подлоге за дебљину листа хартије. Колена морају имати улогу амортизера уз помоћ којих се тело прилагођава брзим променама положаја и кретањима у свим правцима.

ME-NO-TSUKEKATA

Me-no-tsukekata – фиксирање погледа. Ако се фиксира поглед на противниково лице, неће се видети остали делови тела. Ако је поглед усмерен на ноге, не може се видети горњи део тела и сл.

Дакле, фиксирање очима подразумева поглед који мора бити усмерен на противника или спаринг партнера тако да се може контролисати читаво његово тело. Односно, поглед мора обухватати све, од врха ножних прстију до врха главе.

Поглед треба усмерити у висини груди, где се укрштају ревери кимона, али тако што ће се у ту тачку гледати као у некакав удаљени објекат. Тачније, поглед се не сме задржавати на површини спаринг партнера, већ треба да пролази кроз њега. Треба гледати смирено и без емоција како би се могло у сваком моменту правовремено реаговати.

MAAI

Maai – хармонија простора, осећај за простор, дистанца од противника.

Под Maai се подразумева растојање између двојице спаринг партнера, са ког се једним искораком може извршити пресудни напад руком или ногом, или се повући ради заштите од напада, истовременог стварања простора и могућности задавања ефикасног контраударца. Maai се разликује од ученика спортисте до ученика-спортисте и зависи од низа фактора:

– физичких предиспозиција,
– познавања технике,
– начина и стила борења итд.

Најбоља дистанца је она која омогућава да се с лакоћом избегне противников напад и истовремено преузме иницијатива контранападом.

WAZA-O-HODOKOSU-KOKI

Waza-o-hodokosu-koki – психолошки прави моменат за извођење једне технике.

Специјално усавршавање кроз Kumite испољава се кроз Waza-o-hodokosu-koki (психолошки прави моменат за извођење једне технике), а подразумева одлично познавање свих видова спаринга – борбе. Карактеристичан је за врхунске такмичаре и мајсторе.

Без обзира на то да ли напад почиње преузимањем иницијативе – Sen-no-sen, или се чека да противник први нападне – Go-no-sen, извођење технике неће имати ефекта ако се предност не стекне при самом отварању.

Постоје три начина отварања:

– ментално отварање,
– отварање у слободном борбеном гарду,
– отварање у покретима.

Она се у наредном извођењу позивају на тачке отварања у покрету.

У почетку технике противника, када противник види (наслути), отварање започиње своју технику. На самом почетку његовог напада треба напасти директно и без оклевања. У тако кратком времену, тј. тренутку може доћи до отварања.

Када напад почне, нападач се блокира једном или више техника. Када нападачки циљеви буду исцрпљени, одмах треба прећи у напад, онда када је дух непокретан, стање колебљиво, а ученик спортиста није

сигуран у себе. Ако је устукнуо пред противниковим духом, оклеваће са започињањем напада. Тело ће постати круто и пренапето. У том тренутку десиће се ментално отварање. Тада је могућност неочекиваног и успешног напада велика.

При креирању отварања, када на другој страни нема отварања, треба се послужити мудрим финтирањем. Постоји много начина на које се оно може извести. Али, ако се изводи неуспешно, противник може лако наћи отварање и прозрети намере. Практична примена – треба контролисати своју снагу и одлучно изводити ударце руком и ногом! Један од начина је извођење низа техника тако да противник нема времена за противнапад. Онда када се његов положај разбије тако што се он ментално отвори, треба напасти одлучно и без оклевања.

Ова фаза има за циљ уметност борења, која захтева дугогодишњи процес вежбања у циљу стварања искуства (*Sen*).

SEN је врхунац сазнања које се огледа у предвиђању противниковог напада и контранапада. То је способност да се предвиди противников напад. Ова могућност је блиска интуицији.

Постоје два начина преузимања иницијативе:

– Sen-no-sen (иницијатива у нападу),

– Go-no-sen (иницијатива у одбрани).

SEN-NO-SEN јесте способност да се противников напад пре него што је завршен онемогући сопственим нападом. То значи да треба имати правовремену способност акције, што подразумева разумевање суштине. Дакле, то је интуиција стечена искуством.

GO-NO-SEN представља тренутак када противник покуша да нападне. Тог тренутка, пре самог напада, треба завршити ударац. То је врхунско познавање вештине каратеа. Оваква способност интуиције је крајњи степен креативне уметности.

Sen, Sen-no-sen и **Go-no-sen** представљају нивое сазнања у каратеу. То је способност коју могу постићи само истрајни и надарени.

На овој стази усавршавања борбе сваки ученик, борац мора овладати **ZANSHIN**-ом, (заншин) бити обазрив, тако што свој ум неће везивати.

"Оно" што је заступљено у неким моментима живота када се не размишља или нема времена размишљању је одлика великих бораца када овладају тим стањем могу скоро увек правилно одреаговати. Фигуративно

речено, то је налик добром возачу аутомобила када несавесни возач налети на њега. Нема места размишљању, јер то је луксуз у врло деликатној ситуацији, реагује се инстиктивно, аутоматизовано и ескивира непредвидиви напад. То стање у борилачким вештинама стиче се специфичном психолошком припремом и зове се **MUSHIN** (мушин) – "не ум", стање без учешћа мозга, без расуђивања. Зато, прави борац поседује истанчани осечај који осећа напад противника као и прави трен за свој напад. Тај трен је **KYO** (кјо) стање, када се противник прозре ("прочита"), када се налази у дисбалансу: физичке, психичке нестабилности...

ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА

ПСИХОЛОШКА ПРИПРЕМА

Један од узрока неуспеха у карате вештини несумњиво је и запостављање психолошке припреме. Ученик може бити изузетно добро припремљен физички, технички и тактички, али ако не поклони довољно пажње психолошкој припреми, доживеће неуспех. Ниједног тренутка не сме да заборави да сви ови претходно наведени услови морају бити испуњени. Они су међусобно повезани. Изостављање било које компоненте значило би изостављање врхунског резултата, а пре свега спознавање карате вештине-уметности.

Међутим, врло је незахвално извршити икакву класификацију психолошке припреме на основу било ког мерила, јер се све фазе и садржаји међусобно преплићу. Сама та чињеница говори да је психолошка припрема један потпун и сложен процес. Ово је за мене била иницијална каписла на путу психолошке припреме да се са борилишта никад не повучем и да се огледам кроз машту, свест и поглед.

Да би се могло боље сагледати, анализирати, проучити и конкретније, детаљније описати циљеви, садржаји и методе, у том виду психолошке припреме изведено је неколико фаза кроз које се пролази. Иако о њима овде нећу опширније говорити, ваљало би напоменути неке од метода које захтевају учешће стручњака (учитеља, тренера, инструктора, психолога, лекара). То су: аутогени тренинг, ситуациони тренинг и ментални тренинг.

Иначе, све што у овој књизи буде речено само је један мали увод у начин и приступ вежбању кихона, ката и кумитеа. Увод који може показати пут. Ниједног тренутка не сме се заборавити да је тај пут изузетно дуг и напоран, а да је ово само почетак.

Један од незаобилазних и најважнијих фактора за савладавање тог пута је и неопходно присуство стручног лица, које ће усмеравати и контролисати фазе кроз које се током учења каратеа мора проћи.

С обзиром, да постоји класификација *Психолошке припреме* на општу и специфичну, дајем себи ту слободу да у свету каратеа и других борилачких вештина посветим пажњу нечему што је донекле познато али тотално занемарено.

Пре него што се пређе на већ познату класификацију психолошке припреме, са опште на специфичну, посебно треба анулирати “вакум” који је по свему судећи одлучујући за озбиљнији приступ и даље усавршавање вештине-уметности борења.

Тај “вакум” нам отвара нове хоризонте ако одлепимо зидове крвних судова и дамо им живот која су рађањем имали. Потом, убризгамо инфузију и вратимо нормалан проток крви, која је оплемењена кисеоником и јединственом енергијом која се шири, позната под јапанским термином *Ки*. *Ки* јесте *душа каратеа* и борења. **Та душа је креатор нашег духа, а дух ствара јаку личност која се уздиже изнад индивидуе .** Све то је у “три стуба” стало, која су као мост који спаја обале реке.

Та **“три стуба”** су **непрекидна нит корена који доноси плодове од опште ка специфичној психолошкој припрем**и, и то:

Можеш Себе Победити!
Мораш Сада Победити!
Можеш Сваког Победити!

Шта је то? Одговор је “једноставан”, то је:

Машта, Свест и **Поглед.**

МАШТА

Машта је много важнија од знања. Знање је ограничено док машта садржи у себи цео свет, подстиче напредак и развоју даје животни дах.

Алберт Ајнштајн

У служби унутрашњег живота и субјективности машта је унутрашње око, за разлику од чула која се сматрају спољашњим оком у служби предметности. Али треба знати да машта, без обзира на њену удаљеност од реалног, има елементе предметности. С друге стране, она је у чулном, у субјективности. Овај однос субјективног и предметног и објективног важан је код индивидуалних разлика у карате вештини.

Машта, поред тога што говори о унутрашњем животу и спољашњем свету, говори о самом организму, телу и органима ученика као индивидуе која уме да машта.

Новија посматрања процеса маштања откривају да је кроз машту у великој мери тело присутно и онда када то није баш највидљивије, када се зна да тело има своја органска осећања, своју унутрашњост која се не може увек свести на познати облик. Само треба умети сагледати знакове којима се испољава оно што је у самом телу. У субјекту је то природна чврста спрега.

Одмах треба напоменути да деца имају изузетне способности које временом ишчезавају. На основу брзе и оскудне перцепције, дете је способно да накнадно формира слику коју није могло потпуно перципирати (опазити). Поред те могућности, таква деца имају способност да слике одмах преведу у одговарајуће моторне и вербалне реакције. Ове способности се задржавају само код малог броја људи који се могу срести међу уметницима.

Међутим, знајући да је карате, између осталог, једна специфична врста уметности, те способности не само да се задржавају код неких особа, тј. малог броја људи, већ **карате уметност враћа човека у "свет маште детета", у циљу поновног налажења онога што је свако људско биће поседовало, а одрастањем изгубило. То враћање није вид меланхолика, већ кључ за нови стваралачки замах.**

Експерименти су показали да се човек може и увежбавати да одређене појаве доживљава и схвата уз помоћ више чула, па чак и уз помоћ целог свог тела и духа – у каратеу се то једино и најбоље може путем ката.

Ученик у дијалогу с катом открива самог себе, јер ката представља

сталну отворену могућност новог виђења... и себе самога. Кате нам откривају скривене видике разумевања људске реалности и човековог самоосвешћења.

Дакле, *Карате је уметност*. Може се закључити да је карате главни и крајњи циљ уметности. Уметност живљења, могу слободно рећи.

Зна се да се у оквиру појма *уметност живљења* значења разврставају према следећим ставовима:

а) недостижни идеал живљења који стоји наспрам реалности живљења;

б) схваћен као уметност, стратегија живљења;

в) аутентичност живљења.

Ова тумачења значења конструкције *уметност живљења* позната психологији су једна јединствена, неодвојива целина на путу каратеа. Иако је неминовно да ће свако себе наћи мање-више у неком већ исказаном смислу.

Оно што је веома битно за карате (кате, кумите) јесте машта. С мог аспекта: **Кате су не само физичка креација, него много више ментална која је настала у самом духу. За то духовно стваралаштво – уметност, потребно је имати развијену имагинацију, а без маште нема каратеа, и не може се разумети, а ни бавити креацијом кате. Сваки покрет – елеменат, детаљ у кати и кумитеу неопходно је оживети у свом духу, а временом створити такву моћ (способност имагинације) да се не чека само да се нешто деси, већ кад пожели и изазове. То значи да ефекат наших позитивних мисли и осећања ствара моћну имагинацију. Све што током кате, кумитеа видимо и доживимо је само наша сопствена креација на путу светлости.** Као и свако друго умеће, и ово се учи. Кроз учење и вежбање стичемо вештину менталног стваралаштва, о чему ће бити посебно речи у овој књизи о *Менталном тренингу.*

ЗНАЧАЈ МАШТЕ У УЧЕЊУ КАТА

Машта има прворазредни значај у учењу ката. Као што **Р. Супек** каже: ***Сваки облик по одређеним законима целине или тоталитета тежи затварању, али тиме и представљању одређених граница. Но, свака дата граница, свако животу постављено ограничење мора бити разорено и превазиђено. Човек као и свако развијено биће, усваја одређене облике понашања, а у активној интеракцији и у циљу даљег развитка тежи преовладавању и надилажењу стечених облика понашања.***

Значај маште у учењу ката решава постојеће проблеме у смислу стваралачке продукције. Уз њу се превазилазе сва ограничења и ученику каратеа се отвара пут ка бесконачности простора и вечности времена. Тиме се повезују сви нивои ученикове личности, како несвесног и свесног, тако индивидуалног и друштвеног.

Машта је предуслов за правилан приступ учењу кате, а млађи ученици то најлакше могу кроз игру. Ученик је у игри отворен и свестрано ангажован (од мишићне активности до разиграности маште). Она се може видети као дечије стваралаштво и једна је од најзначајнијих виталних функција човека.

Вредност ката за ученигов развој кроз игру огледа се у њиховој слободи, спонтаности и креативности. Само у том смислу може се говорити о кати као стваралачкој игри, што би учитељи морали знати. Кроз кату ученик може да изрази себе, своје идеје, замисли, жеље, своје телесне и духовне вибрације. Тако да веза између унутрашњег стања и унутрашњих промена и спољашњег израза преко ефектора остаје кроз читав живот.

Као што је већ речено, ката је борба са имагинарним (замишљеним) противницима, где се ученицима може говорити о машти или маштању. Овде се под маштом подразумева слободно комбиновање представе током извођења кате, али се она ту и не завршава. Тешко је објаснити значај саме кате, нарочито млађим ученицима. Зато је неопходно увести их на мала врата, и то кроз игру и машту. Најлакше је навести примере из свакодневног живота. Млађи ученици су увек пуни нових идеја, које треба правилно усмерити ка стваралачкој активности која је оригинална и која се не може никада на исти начин остварити. У томе је још већа драж – да увек идете напред.

Приликом стварања замишљеног противника, веома је важно да то чините што верније – онако како га ви створите, тако ћете на то и реаговати. Основни процес увежбавање кате јесте имагинација, који је истоветан с маштањем. Током извођења кате ништа се не може постићи без стварања и доживљавања имагинације при чистој свести.

На пример: Код прве ученичке кате Хеан Шодан (*Heian Shodan*) први елеменат који изводите је гедан-бараи. Ако замислите да вас противник веома брзо и снажно напада директним ударцем ногом напред: мае гери (*mae-geri*), онда морате још брже реаговати и блокирати противникову ногу ниским блоком, подлактицом руке: гедан бараи (*gedan barai*)

Ако замислите како вас противник напада траљаво, тако ћете и реаговати – ваша техника неће бити ништа више него налик некој слетској вежби.

На самом почетку биће доста проблема, јер је тешко све време одржати концентрацију и својом маштом радити борбу са замишљеним противницима. Но, корак по корак, правилним систематским радом успећете сигурно, под условом да верујете у то. У противном, нећете моћи, нећете успети. Овде је машта у великој корелацији са менталним тренингом, где је перманентно присутна имагинација, о чему ће касније бити речи.

Такође, треба уважити и учеников радозналост. Обично долази до монотоније у вежбању због неопходног великог броја понављања и склоности да се ствари не прихватају као саме по себи разумљиве. То и те како много зависи од тога колико је учитељ способан да пренесе своје знање ученицима и задржи њихову пажњу.

Отвореност духа ученика је склона да се примењује и тражи нове идеје. Не треба се никако задржавати на шаблонском начину вежбања, тј. учењу ката на шта то у првом моменту личи, зато што је ката облик, састав, форма (буквално преведено са јапанског). Већ, треба прибећи посматрању кате на један нов начин. Само истрајност у тражењу увек нових решења и упркос свим потешкоћама на које се наилази, једини је пут ка успеху.

Човек мора да буде врло маштовит да би следио пут знања..., на путу знања ништа није јасно, онолико колико бисмо ми желели да буде...

К. Кастанеда

СВЕСТ

Морам признати да у великој мери људи делују као да су заиста робови. Њихова лажна веровања држе их што се тиче интелектуалног у заробљеничким логорима. Међутим, постоји пут у слободу, ...

Едмунд Џекобсон

Сваки ученик мора да досегне до своје унутрашње ризнице да би био свестан самога себе – физички, ментално и духовно. Самим тим, ученик постаје будан.

Дакле, свест је стање будности, где се самодисциплином и свакодневним радом са разумевањем једино може напредовати.

Свест подразумева стање у ком контролишете себе, тј. своје мисли. Бити свестан значи имати контролу над самим собом.

Зато сваки ученик мора да превазиђе, односно спречи, унутрашњу напетост, која се манифестује тако што у тренутку завлада свешћу. Истовремено, ученик каратеа мора да буде свестан тога да никада не зна границе својих могућности. Он мора да их посматра и оцењује непрестано, јер и та оцена није дата заувек. Зато је неопходно развијати психичку снагу (моћ) и непрестано будно, што је могуће хладнокрвније, кориговати своје жеље и усаглашавати супротности: храброст и опрез, расипање снаге и штедњу, иницијативе и кочења, неповерење и поверење итд.

За све ово неопходна је концентрација, самодисциплина, искреност, сналажљивост, самосавлађивање, способност брзог одлучивања и др.

Прави Сенсеи (традиционални учитељ) карате вештине, уметности, ученику ће увек дати првенствено свесност, не моралност. Но, ниједног тренутка се не сме заборавити да све то зависи и од самог ученика. Због своје комплексности, несумњиво је неопходна велика корелација између учитеља и ученика и обратно.

Шта мислите?

Свесност је када учитељ не треба *нешто* да вам каже, а то *нешто* подразумева да он то прећутно жели и очекује. То *нешто* нигде није написано (записано) и то нешто учитељ никад није изговорио – а Ви сте тога свесни. Свесно се владате и изнад тога.

Ви сте у хармонији са вашом свешћу, а никако са икаквим моралом, по ком бисте се понашали. Оно што је ненаписано итекако

је јаче него сви обичаји и све прописане норме које би ученику дале *некакву моралност*; он је никада неће имати ако не поседује свесност.

Запамтите: **Док год сте у оквиру *некаквог морала*, бићете ограничени као и сама ваша свест.**

Зато: **Уколико је ученик свестан свог будног стања, поседоваће и моралност и опет више од свих оних који се држе само некаквог морала.**

Свест треба да одигра главну улогу, где је карате вештина, уметност борења – живот.

Свест о способности самоодбране коју карате развија изузетне је важности за психичку стабилизацију личности, посебно у доба развоја. Карате вештина вам пружа да свесно и адекватно потреби и ситуацији реагујете правилно и правовремено у датом моменту.

Када се нађете у врло деликатној ситуацији, било свесни или несвесни, када афекат за кратко време преовлада и достигне јачину, толику да осећање завлада над свешћу, ви имате пуну контролу над самим собом и једноставно се адаптирате на такву ситуацију. У датом тренутку ваша свест контролише ситуацију у којој се налазите.

Зато, ниједног тренутка не смете изгубити из вида вашу свест. Јер једино тако можете да за врло кратко време онеспособите вашег противника.

Ово нам засигурно говори о томе да треба развијати свест о себи и својим способностима, где су спонтаност и аутентичност битне карактеристике.

Дакле, свест о оригиналности је најважнија компонента креативног процеса која доводи до промена које имају значаја за друге и за нас саме. Оригиналност има смисла за реалност, коју не треба схватити као скретање пажње на себе и нуђење на свакојаке начине. Она има вредност изражаја у откривању и решавању одговора на дату ситуацију.

Пут каратеа, као способност уметничког извођења узвишеног стања свести, развија се споро и производ је тешких осећања.

Ваша свест је свест Вас самих у тренуцима када изузетно владате собом и ситуацијом у којој се налазите и на најбољи могући начин изналазите право решење. Било да је то физички напад, психичка тортура, земљотрес, саобраћајна несрећа и сл.

Морате бити свесни своје жеље у самом виду процеса преображаја, где треба проћи кроз успехе и падове будног ума. Нема сумње да ћемо кроз сам напор стално јачати. Да све то и није баш лако, једном приликом неко је рекао:

Сенсеи, он је тужан, понекад несрећан, често напуштен и преварен, али он се увек држи пута, јер је тај пут – он сам.

Ово је засигурно најтежи задатак, који има смисао и своје порекло. Огледа се у развијању позитивне воље која се не може повезати са искристализованим мислима, ограничењима и предрасудама. Заправо, постоје финија чула у нашем бићу и на том путу достизања свесности, за која обичан човек и не верује да постоје.

Потомак старе јапанске самурајске породице **Таисен Дешимару**, велики Зен учитељ је рекао:

Универзална свест је извор интуиције. Интуиција не долази само од свести односно од вољног нервног система. Њен извор је чак пре у вегетативном систему и у ћелијама телесних нерава који су повезани са старим, унутрашњим мозгом (стомаком – Ђинђер**).**

Онај ко има довољно снаге да савлада овај пут, осетиће много патње и рањивости. У потрази за хармонијом, свест нас води да дотакнемо стање звано ‘‘мала празнина’’.

Неопходно је упознати себе и учинити себе непобедивим. То нам говори велико дело кинеског ратника и филозофа **Сун Цу**-а у књизи ***Умеће ратовања***.

Свест је од изузетног значаја:

– за спознају властитог тела,

– о кинестатичким осећајима (правовремено реаговање и поседовање равнотеже),

– мишићна навика до нивоа аутоматизације, спонтане реакције.

Свест о свом телу

Пример: Људско биће има осећај за неку продужену ствар, а нема осећај за дужину својих екстремитета (руку, ногу), што указује на контрадикторност. На први поглед, с овим се већина неће сложити, у томе и јесте проблем.

О чему се ради: Када неко управља аутомобилом, има осећај за величину аутомобила и заустави се на самој зауставној линији; прође веома близу неког другог возила а не начини контакт; паркира на месту означеном тракама између два паркирана возила и све то има а нема осећај за своје тело.

Како? Ево теста!

1. Приђите зиду докле сматрате да треба и онда потпуно опружите руку, тако да ваша рука, песница или врхови ваших прстију буду испред саме површине зида. Борац, ученик нека изведе правилан ударац.

2. То исто изведите са променом растојања у ходу и наглом заустављању опружите руку (то исто важи и за ногу).

3. Сада то изведите са залетом у брзом прелазу из једног положаја у други (можете и потрчати) и при наглом заустављању урадите исто као у претходним примерима.

Одговор: Сами ћете имати увид колико валадате собом у реалној ситуацији.

Напомена аутора: Овај тест се не препоручује деци млађој од 16 год. (може само ако је позадина мека – еластична).

Поред ове свесности о телу неодвојива је и свесност о свом уму која је од виталног значаја за самоконтролу, саставни део контроле мисли. О томе се детаљније говори у поглављу о *Погледу* и *Специфичној психолошкој припреми* (*Ментални тренинг*).

Коначно, ум и тело су у нераскидивој корелацији: концентрација и координација, усредсређивање пажње у зависности од активности при извођењу одређене технике (ударца).

Све ово указује да поред увида у своје сопствено тело и спознаје, неопходно је имати увид у осећај за правовремено реаговање. То је "*оно*", где свака личност за себе трага за "*оно*" што је исконско дато сваком људском бићу. "*То*" је једини господар свога ума и тела на врвини (стази) живота. Прецизније, у било којој борилачкој вештини противник не може загосподарити његовим умом, а самим тим и његовим телом. У преносном смислу примењиво је у специјалним формацијама војске и полиције. Борилачке вештине се одликују мајсторством које се огледа осећајем (интуицијом). Пре било каквог "напада" (контакта), предност се стиче када се осети противник, фигуративно речено "прочита".

То исто (на свој начин), можемо упоредити са врхунским лекаром, који на основу свог погледа и осећаја, без речи види и осети пацијента и његов проблем. Ближи пример из медицине: прави врхунски хирург има склад између ума и тела и кинестатичког осећаја при хирушкој интервенцији када влада својим инструментима, шакама и прстима.

Осећај само њему познат. Ово је засигурно спознаја и владање својом бити која надмашује вештину и прераста у уметност.

Напомена аутора: **Права бит је могућа ако се одбаци сујета**.

Свесност о елементарним основама правилно изведене технике је:
– овладавање телом (координација покрета),
– спознаја својих мишића између напетости и опуштености,
– дисање,
– осећај за простор,
– усредсређивање пажње (погледа),
– правовременост,
– прецизност и
– дух (ум).

Важно је да се успостави равнотежа која утиче на даљи процес модела формирања свести. Овај модел свести не само да пружа солидну основу ученика, борца већ тиме одређује и облик ка даљем напредовању.

На крају овог поглавља је нови почетак. Одговорно тврдим да сам срећан што сам све ово из свог практичног деловања претворио у теорију, за чиме сам скоро читавог живота жудео. Када се успостави свест и завлада тим светом, ученик каратеа има могућност да идентификује себе као личност која је оргинално формирана. Карате то сигурно пружа и много више...Закључци су увек једноставни када се дође до циља. Мој став је изграђен и тврди:

Карате нам пружа могућност да овладамо и управљамо чак и неким невољним процесима.

П О Г Л Е Д

Наш дух се огледа у нашим очима и зрачи из њих, јер оне представљају најнепосреднији пут за успостављање духовности тела.

Предочени цитат нам указује да чуло вида није дистантно, већ контактно чуло. Стога, сматрам оправданом хипотезом *да су сва чула контактна*, што овом приликом и заступам. Успоставивши контакт са собом – својим духовним оком, успоставићемо контакт и са оним што не видимо голим оком – чулом вида. На тај начин – примењени, наше очи нису само физички него и духовни орган. То нам омогућава да видимо оно што нам је раније било недоступно – невидљиво (што се постиже стрпљивошћу). У вези с тим, неко је више, неко мање надарен. Када се стекне то сазнање, сваки следећи, а можда и изненадни доживљај биће награда.

ПОГЛЕД У ПЛАНИНУ

Основу **Погледа у планину**, на основу мог виђења у духу каратеа, може се односити на било који део живота, као акција која ствара последице на универзалном принципу:

Поглед у планину – то је фиксирајући поглед, као да у даљини гледамо линију замишљеног хоризонта и истовремено то је одсутни поглед, када се линија замишљеног хоризонта распрши и нестане.

Очи пројектују и рефлектују менталну енергију и пружају могућност која нам отвара врата за врховно искуство. Спознаја је могућа кроз супротности фиксирајућег и одсутног погледа. Ако имате стрпљења и дозволите сазревање, доћи ће се до феномена ока. А ако се манипулише, онда нема праве бити, јер је свака манипулација деструктивна. Сама сензација као **мала празнина** даје осећај потпуности, која је невидљива ствар задовољство и њено првевазилажење.

Овај процес вежбања мора одржавати континуитет и узајамну везаност за унутрашње око на Путу буђења интуиције. Сматрам да на овом Путу престаје улога наше воље и на сцену ступа свет способности предочавања и надахнућа. Све се то мора дубоко доживети, осетити и "разумети" (докле нам ум допире).

У суштини, **Поглед у планину** је могућ ако у себи досегнемо мир на менталном и физичком плану, јер како каже **Лао Це**: ***Мировање је господар покрета.***

А у наставку, по **Свецу Николају Велимировићу:**

Поглед је као лампа, с којом ми улазимо у туђу душу, да је испитамо и познамо.

Он је на свој оригинални начин указао на следеће: ***Од видика зависи мир. Што је ужи видик, то већи немир. Што шири видик, то мањи немир.***

О погледу **Едгар Алан По** је рекао: ***Очи су прозори душе.***

Ово нам указује да чуло вида није само физичко око којим се запажа и опажа физичка манифестација, већ рефлексија средишта духовне моћи и покрета из Харе. Хара (океан енергије) је центар и извор енергије у пределу доњег дела стомака. Дисање је кључ сакупљања енергије за развијање моћи Харе.

Практични примери – контрола читавог тела противника у *кати* и *кумитеу*:

Ако се зна да је ката борба са имагинарним противницима, онда треба имати у виду да је *Поглед* врло битан за способност стварања тих замишљених противника. То и те како има нераскидивих веза с *менталним тренингом*. Према томе, ово треба озбиљно схватити као универзалну технику коју треба само вешто прилагодити, било у кати или у кумитеу.

Поглед приликом кумитеа, за почетак, треба да је у нивоу укрштања ревера кимона (не препоручује се гледање у очи противника одмах). Након дужег периода вежбања и овладавања овом техником прелази се на поглед гледања у даљину ради менталне снаге која је кључ успеха. Тако се лакше контролише противник и види његова акција.

Древне вештине то потврђују на основу *три јединствена принципа*:

1. Не гледај противника у очи, јер ћеш се утопити у њима.
2. Не гледај у његов мач, јер ће те посећи.
3. Не гледај уопште у њега и твој дух ће бити слободан, реаговаће на прави напад, неће дозволити да те нека варка заведе.

Дакле, **Пут погледа до уметности борења огледа се у контроли противниковог ума пре него што се с њим и сукоби. На тај начин се противник побеђује и пре него што је кренуо у напад. Борба се завршава пре но што је она и почела.**

Када пређете на **поглед у очи** противника, можете почети да **гледате** и пратите збивања која одају његову намеру, односно моменат у коме се налази, онда то можете регистровати и користити за своју реализацију. Најкарактеристичнији знаци тога су: тренутак када се покрену зенице или мути противников поглед – то је прави моменат за преузимање иницијативе. У принципу, ако је противник близу вас, онда вам се зенице скупљају, што смањује могућност контроле читавог противниковог тела. На тај начин се налазите у ограниченом стању. Али, ако се усредсредите на **Поглед у планину**, моћи ћете много лакше да контролишете противника, јер ваша перцепција обухвата читаво његово тело. Ви треба да гледате кроз противника, не задржавајући поглед на његовој површини.

Сматрам да **свака нормална особа може да шири (скупља) зенице својом вољом**, без обзира на званични став науке. Претпостављам да се доброј већини **Поглед у планину** више пута наметнуо невољно, али у духу свакодневице то се чини несвесно (нпр. када прођете поред неког познатог, а не видите га, односно видите га, али одсутним погледом). То је добар показатељ да све то можете урадити и с намером.

У принципу, што је противник ближи вама, поглед вам је ограниченији, јер се зенице скупљају тако да се смањује видно поље, те се део противниковог тела не види. Тачно је то да је код оваквог начина гледања пред нама јасна слика, али она истовремено има недостатак, што је веома битно.

Ако је противник удаљенији, зенице се шире и ваше видно поље је веће, тако да можете видети његово читаво тело. Да би се превазишао овакав начин гледања, који је нормалан у свакодневици, неопходно је контролисати противника и видети га од стопала до главе (и обратно) на малој раздаљини. То је сасвим могуће и у томе нема никакве мистике. Тај поглед се једноставно зове још и **Поглед старих мајстора**. Карактерише га вољно ширење зеница, тако да ваша перцепција обухвата читаво тело противника на бліској раздаљини, без међусобног удаљавања. Ово је засигурно **феномен ока** у духу уметности каратеа.

Сваки ученик који се озбиљно заинтересује за спознају овог феномена, доћи ће до сазнања. Из неких разлога наука не жели да нам пружи ову, њој и те како познату, чињеницу (засигурно је да је и наука под контролом). Порицање постојања има своје оправдање, јер је то само облик знања о овладавању чулом вида, којим се стиче моћ и контрола. Стога, истрајност на Путу има своје упориште у надахнућу које није само метафизичко него и практично…

Осећај који се стиче дугогодишњим активним вежбањем допринеће томе да се противник осети и пре него што покуша да започне напад.

Можда је за неке лудост или (по мени) смелост и истрајност, јер се не могу уклопити ни у један калуп уобичајеног начина размишљања, пре свега, зато што сам практичар (оперативац).

Читава мистерија, ако се уопште тако може назвати, лежи у моћи способних да држе то у својим рукама. Стога, јасно је да унутар физичког чула вида лежи суптилно чуло. Ако се осврнемо на већ наведено, можемо закључити:

Поглед (очи) – чуло вида, контактно чуло, суптилно чуло, које путем вежбања концентрације буди интуицију и покреће тело и технику. Ту су тело и свест једно и делују јединствено. Они су у хармонији на Путу свесног ангажовања воље, а у надградњи без свесног ангажовања воље…

Покрети очију су у великој корелацији са умом (мишљењем). Из тих разлога, ако ум стане и очи се не померају, као и ако покрети очију нема, нема ни мишљења. Овде треба начинити разлику када се очи фиксирају ка хоризонту или ка противнику – оне се само наизглед не крећу.

АУТОГЕНИ ТРЕНИНГ

Метод аутогеног тренинга преузет је из Јоге и Хипнозе. Аутогени тренинг заснива се на аутосугестији и менталном процесу. При вежбању користе се аутосугестивне формуле, где се ум усредсређује на одређене телесне и психичке сензације и делује релаксирајуће.

Аутогени тренинг је специфичан вид психолошке припреме. Учи се под стручним надзором, а након тога ученик се усредсређује на самостално вежбање.

Аутогени тренинг се заснива на три основна принципа:

– на редукцији унутрашњих и спољашњих сензација,
– на менталном понављању одређених вербалних формула,
– на пасивној концентрацији.

Аутогени тренинг је по многима постао најефикаснија метод регулације психичког стања (опушта и делује смирујуће), а зависно од циља вежбања може да делује и мобилизирајуће (подиже општи тонус) на ученика, тако је постао најпознатији и најраспрострањенији. Овај метод је прихваћен у разним модификованим формама и све више се користи у спортској пракси.

Аутосугестија треба да вам послужи за опуштање, одмор, саморегулисање аутономних телесних функција (крвоток), отклањање или смањење болова и сл. У овом случају могу се користити само свесне аутосугестивне сеансе које се морају понављати тако да их ваша свест без напора прихвати. Тачније, треба да тачно и јасно понављате сугестију коју дајете себи: *Ја осећам смиреност. Ја осећам дубоку смиреност. Ја се ослобађам унутрашње напетости. Ја се опуштам и смирујем*. Или мобилизирајуће, примера ради: *Ја сам истрајан. Што год започнем, ја завршим до краја!* Ове тзв. формуле чине садржај аутогеног тренинга.

Овај метод даје сигурне резултате уколико се примењује правилно и без имало резерве у себи, уз потпуну концентрацију, како би се спречило јављање негативних мисли и осећања.

Ако се зна да аутогени тренинг има велико дејство, одређује се као погодна метода саморегулације у различитим подручјима организма: физиолошког, перцептивног, менталног и мускуларног. На тај начин утиче се, више или мање, на најмање шест подручја тела: мишиће, крвне судове, дисање, трбушне делове тела, нервни систем и др.

Прва основна функција аутогеног тренинга јесте да се постигне смањење свеукупне напетости, допринесе психичком миру, опуштању мишића. Самим тим се стварају услови за целокупну психофизичку релаксацију и опоравак организма.

У зависности од стања у ком се ученик налази приликом предстојећег такмичења и полагања, аутогеним тренингом се може довести у оптимално стање за наступ на најбржи и најекономичнији начин. И то било да треба да делује у правцу смиривања и опуштања (постизања мира и одмора) физиолошких и психичких процеса, било подизања ефеката истих функција које се карактерише почетним променама у раду система крвотока.

Сваки ученик, уколико жели успех, мора да верује да може овладати аутогеним сеансама, под условом да учествује добровољно и да хоће да се концентрише. Ако иоле постоји сумња у себе, ствара се препрека и потешкоћа већ на самом почетку вежбања. Пожељно је да онај ученик који почиње да користи овај метод следи одговарајућа упутства, што више тачније и прецизније. Извесна слобода у формулисању одређених реченица може да буде од користи, али опште правило аутогеног тренинга налажу ученику да буде систематичан и тачан од самог почетка.

ПРОЦЕС УЧЕЊА АУТОГЕНОГ ТРЕНИНГА

Процес учења се спроводи уз обавезно учешће квалификованог стручњака/учитеља, психолога, лекара, и то два до три пута дневно током месец дана. Сеансе се у овом процесу учења изводе индивидуално или групно, са четири до шест ученика. Сваки ученик који жели да се опусти и преда самом соби у жељеним ситуацијама нема проблема да овлада техником аутогеног тренинга.

Учење и коришћење аутогеног тренинга може да се изводи у неколико основних положаја:

– Најпогоднији је лежећи положај на леђима, ноге су сасвим испружене и размакнуте за ширину кукова или рамена, врхови прстију стопала окренути ка спољашњости; руке су опружене поред тела, шаке су окренуте нагоре, а прсти су напола савијени; очи затворене, а капци опуштени.

– Други положај је седећи, у мекој фотељи са наслоном за главу и ослонцима за руке.

– Најчешће коришћен положај је седећи, “*став кочијаша”* (термин који је асоцијативно присвојен у психологији). Тај термин може се заменити термином **“став пианисте” (**заузимањем основног положаја тела “*извођача за клавиром”***)**: седи се на половини столице, леђа се не наслањају на наслон. Важно је да кичмени стуб буде потпуно прав, ноге су савијене у колену (слободно растављена), са целим стопалом на поду и благо истуреним ногама, притом да се бедрима и грудима увек чини угао од 90 степени. Руке су поред тела, са шакама на коленима, глава се нагне мало напред.

У основи ове методе је процес учења, где су за гаранцију успеха важне психичке активности:

– активна сугестија,
– концентрација и
– способност имагинације.

Аутогеном тренингу подлежу глобално четири подручја тела: лице, руке, ноге и труп.

Упражњавањем одговарајућих формула, аутосугестијом се доприноси да се одређени делови тела доведу у право стање релаксације.

Према речима **проф. др Љубише С. Лазаревића:** ***Гаранција успеха у вежбању и савлађивању ове методе је у томе што се онај ко може научити да се релаксира за време аутогеног тренинга моћи ће да се релаксира увек када је то потребно.***

Метода сугестије делује:

– коришћењем речи (формула),
– пажњом (потребна концентрација на оно што се изговара) и
– представом (замишљање појединих делова тела на које се делује).

Коришћење речи (формула)

Понављање формула у мислима чини се два или више пута, с тим што би број понављања требало да буде паран. Но, приликом приступања аутогеном тренингу, неопходно их је понављати више пута по тачно утврђеном редоследу, док их ученик не присвоји и док не постану саставни део потпуне свести. Ученик никако не треба прескакати фазе кроз које пролази, док год оне не постану без напора изазване у мислима пријатне и делотворне.

Формуле аутогеног тренинга изводе се под стручном контролом учитеља или одговарајућег стручног лица.

Пажња (Потребна је концентрација за оно што се изговара)

Пажња је усмеравање и усредсређивање психичке активности на тачну изговорену формулу. Тако пажња постаје центар ученикове свести и постаје изоштрена до максимума, елиминишући све остале пратеће факторе. Задржавање пажње, тј. усредсређивање мисли на формулу, подразумева потпуну концентрацију. Технике концентрације садрже вољно усмеравање пажње на одређене изговорене речи. То је усредсређивање духа на једну тачку или ментално фиксирање жељеног дела тела упражњавањем аутогеног тренинга.

Пажњу треба замислити као светлу тачку. Ту светлу тачку треба задржати дуже или краће на одређеном месту. Тада за нашу свест престаје да постоји све, осим осветљене фиксиране тачке (тиме се пријем и ефекти информација везаних за ту тачку значајно увећавају). Тек тада можемо говорити о потпуној концентрацији и њеним значајним ефектима.

Ако изговоримо формулу: *Ја осећам дубоку смиреност*, том приликом замишљену светлу тачку водимо од врха главе према врату, рукама, трупу, ногама, да би се пажња зауставила на прстима ногу.

Док изговарамо формулу: *Ослобађам се напетости...* пажњу треба задржати на оном делу организма који највише реагује на напетост и узбуђење.

Изговарањем формуле: *Моја пажња је на мом лицу* подразумева се да је у центру свести наше лице. Тако усмеравање пажње зависи од изговорене формуле.

Усмеравање пажње ученика који тек почиње с вежбањем концентрације мање је пријатно, чак и досадно. Међутим, након извесног времена (месец-два), развија се чврст интерес и нека врста радости, што учвршћује ученилов дух.

Представа (Замишљање појединих делова тела на које треба деловати)

Под представом подразумевамо психички процес који омогућава да у мислима репродукујемо (у својој свести) појаве, објекте, догађаје који су раније доживљени, било у целини или делимично, а који сада нису присутни. Тада се говори о представама памћења.

Такође, ученик може да види, тј. да замисли како се налази негде где никад није био. Тада се говори о представама маште, имагинације.

Представа памћења и представа маште значајне су за постизање ефеката сугестије и концентрације. У комбинацији изазивају одговарајуће ефекте, као што су: смиреност, опуштеност, спокојност и сл. Метод аутосугестије делује на организам коришћењем пажње и представе.

Да би ефекти концентрације имали право значење, ученик мора успешно изазвати представу оног дела тела на који је усмерена светла тачка.

Поред коришћења речи (формула), пажња и представа имају веома значајну улогу у методици обучавања аутогеног тренинга и дисања.

Дисање

Дисање је врло важно приликом вежбања, јер утиче на смирење, као средство психорегулације помоћу успореног и продуженог издисаја.

Потребно је заузети неки удобан положај и бити потпуно опуштен, миран, без икаквог померања. Кичмени стуб је потпуно прав. Удисај и издисај ваздуха иде кроз нос, никада кроз уста.

Ученик треба да усредсреди своју пажњу на своје чело, тј. на тачку између обрва и да при том прати удисај и издисај ваздуха. У почетку је тешко следити упутства. Касније је то далеко лакше.

Извођење вежби дисања:

Прво: Затворите очи и пре изговорене формуле избаците ваздух из плућа говорећи себи:

„Удишем споро.” (Дуго и дубоко удишите.)

„Издишем споро.” (Дуго и смирено издишите.)

Ову вежбу извести 10 пута наизменично.

Затим:

„Удишем кратко.“

„Издишем кратко.“

И ову вежбу извести 10 пута наизменично.

Или:

„Удишем кратко.“

„Издишем споро.“

Ову вежбу извести такође 10 пута наизменично.

За време извођења морате се усредсредити, и у мислима пратити процес удисаја и издисаја. Тај процес се мора одвијати кроз нос. Дисање треба изводити полако и бешумно, без напрезања.

Процес треба почети са извођењем 10 вежби дисања. Сваке наредне седмице треба повећати број вежби за по једну вежбу дисања.

Затим, дисати нормално, наизменично 30 пута удисај-издисај.

Онда треба прећи на нормално дисање пажљиво га пратећи.

Та особеност се користи од почетка рада у методици обучавања аутогеног тренинга, онда када је дух припремљен за такав тренинг.

На пример, узећемо смиреност као предмет аутогеног тренинга.

Изговарањем формуле: *„Ја осећам дубоку смиреност.”*

„Ја“ (удахните, удисај)

„осећам“ (дуги издисај)

„дубоку“ (удисај)

„смиреност“ (дуги издисај)

Ово су само неке од варијанти аутогеног тренинга, које се користе у психолошкој припреми ученика.

Формулама аутосугестије треба овладати постепено, да се изговарају у тренутку који траје, док прве формуле не постану блиске, пријатне и ефикасне. Из тих разлога се ради поступно по фазама, под контролом учитеља, тј. стручњака. Формуле изговара најпре стручно лице, а затим их сам ученик понавља у себи. Најбоље је вежбати пред спавање или одмах након буђења.

Када се овлада смирујућим сеансама аутогеног тренинга, прелази се на учење мобилизирајућих сеанси, које треба да активирају ученика. Том приликом се формуле изговарају енергичним тоном и на тај начин се стимулише емоционална и физичка активност.

На основу научноистраживачких података изнетих у књизи ***Карате мајсторске кате басаи даи, канку даи, ђион*** од **Илије Јорге, Владимира Јорге и Петра Ђурића**, можемо сагледати утицај аутосугестије:

Утврђено је да се човек у свакодневном животу користи највише са 40% своје снаге, мада притом мисли да је то максимум који је могао да да. Међутим, под утицајем изузетно јаких емоција, проценат коришћења снаге је знатно већи. Тек при високом степенау концентрације свести, или кад су подражаји вештачки изазвани, мишићи могу да произведу максималну снагу... Све у свему сматра се да мишићи човечијег тела у специјалним условима могу да произведу

десет пута већу енергију него у обичном стању.

Који су то специјални услови у којима се развија максимална снага?

Медицинска статистика показује да је 80–90% такозваних нормалних људи способно да посебним увежбавањем доведе сопствену свест до високог степена концентрације, тако да се на њу, ради постизања одређеног ефекта може утицати сугестијом или аутосугестијом. Под утицајем сугестије или аутосугестије многе особе могу знатно интелигентније да размишљају, могу да се осете смиреним и релаксираним, да повећају рад вољне мишићне активности, изоштре чула (вид, мирис, слух), потисну страх и друге емоције и одстране осећај бола, тако да тада подносе и десет пута јачи електро-шок од онога који се може издржати у обичном стању. Такве појаве при – назовимо то тако – "суперконцентрацији свести" подједнако се постижу сугестијом једног лица на друго и аутосугестијом.

Дакле, аутогеним тренингом постиже се максимална употреба коришћење снаге, никако њено повећање.

Најважнији ефекти који се могу постићи аутогеним тренингом су следећи:

– Смањује се свеукупна напетост, доприноси се психичком миру, опуштању мишића и целокупној психофизичкој релаксацији опоравка организма.

– Повећава се самопоуздање.

– Омогућава прилагођавање емоционалним реакцијама са ситуацијом пре неког јавног наступа или за време наступа.

– Омогућава се максимална употреба снаге.

– Побољшава се концентрација, која је веома значајна у почетној фази почетка јавног наступа (такмичење, полагање испита).

– Омогућава се одржавање високог нивоа психичке и мобилизационе спремности и радне способности (када дође до већег броја извођења ката у кратком временском периоду приликом полагања испита, такмичења и сл.).

– Доприноси се јачању позитивних ставова и уклањању негативних.

– Смањује се страх, стрепње, уклања безвољност, ствара оптимизам, мобилизирају радне способности у току деликатних ситуација (на такмичењу, полагању испита, па и у свакодневном животу),

– Активирају се позитивни емоционалновољни процеси који проистичу из сопствених наредби.

– Коригује се мотивациона оријентација и може се променити начин долажења до циља итд.

Да би аутосугестија била успешна, неопходна је дубока потреба да уочимо циљеве и сугестију претворимо у жељени ефекат. Ако нема снажне потребе или воље, није сигурно да ће се циљ аутосугестије остварити. Ученик каратеа једноставно мора желети промену. Моћ сугестије има велики значај, под условом да су мисли позитивно оријентисане.

МЕНТАЛНИ ТРЕНИНГ

Ментални тренинг је један од метода психолошке припреме. То је метод којим се уз помоћ мисаоног процеса побољшава учење и извођење моторних радњи. Приликом овог начина учења мора се бити свеснији него иначе. Захтева се пуна концентрација мисли усмерених на начин и квалитет извођења појединих елемената: блокова, удараца, хватова, тј. свих заступљених техника одређене кате, али без стварног физичког извођења. Дакле, без стварног, већ само уз помоћ замишљеног кретања.

Мисаоно извођење кате врши се као свесно остваривање унутрашњег доживљавања кретања. Сама та представа покрета доводи до оживљавања моторике. Свесно контролишући технике у кати, иако нема извршења покрета одређених техника, побољшава се представа тих техника и кретања. Тако се унапред ствара кориговани, исправнији и побољшани стварни моторички покрет. Притом, мисли морају бити искључиво усмерене на кату која се изводи, тј. на замишљене противнике, јер то је стваралачка снага наших мисли. Кату треба извести тако као да се борба са замишљеним противницима заиста одвија, што подразумева обавезно познавање и разумевање онога што се изводи.

Најзначајнији и најефикаснији сегмент менталног тренинга је сама имагинација.

Замишљање, које се одвија у свести ученика, и при том доживљава као стварна ситуација, од великог је значаја да би се касније стекла контрола у ситуацији свакодневног извођења кате.

У принципу, врло је важно да у самом замишљању ученик јасно види себе, али себе у ситуацији у којој на најбољи начин изводи одређену технику (одбрамбену или нападачку). Ментално извођење појединих техника кате треба комбиновати са стварним ситуацијама.

Сваки ученик може да замишља и види себе на свој начин, што је ствар личних способности и разлика.

По казивању **проф. др Љубише С. Лазаревића**:

Ментално вежбање кроз имагинацију може да буде корисно да помогне учењу нове вештине, или новог склопа вежбе, или на нов начин извођење раније научене технике. Овај начин се показао као веома користан у исправљању грешака или превазилажењу кризних делова у некој вештини.

Примера ради, ученик који стално чини исту грешку на истом месту док изводи кату, начиниће ту грешку и током њеног извођења приликом замишљања (док покушава да је изводи у мислима). У том случају, ментално вежбање с упорним свесним настојањем да се грешка исправи, треба примењивати сваког дана по неколико минута.

Веома је важно да се ученик ослободи страха да ће погрешити. Треба вежбати само ону технику у којој је долазило до грешке. Након систематског вежбања, за неколико дана, успешно ће изводити исту технику без грешке. Затим, треба да замишља како изводи целу кату перфектно неколико пута за редом. Оног тренутка када ученик замишља себе како без грешке изводи кату, моћи ће да је изведе без икаквих проблема и у стварној ситуацији.

Ментално увежбавање треба увек изнова понављати, све док слика о ономе што желимо да замислимо и у мислима видимо не постане сасвим јасна, флуидна без тешкоће изазвана и добро контролисана замишљена представа.

Ментално извођење појединих техника, или извођење целе кате доприноси бржем и бољем напредовању.

Постоје многи примери где ученици каратеа могу користити ментално вежбање да би смањили своју напетост или искоренили многа нежељена емоционална стања.

Менталним тренингом ученик се може припремити (и користити) за било коју стратегију и тактику. Саме представе које се стварају могу бити од велике користи при контролисању бола, служе као мотивациони фактор и др.

Овај метод треба упражњавати редовно и постепено, све док не постане део ученикове свести, а самим тим и ученików свакодневни тренинг.

Најважнији ефекти који се могу постићи су следећи:

– Ментално извођење може да буде средство за редукцију страха, напетости, стрепње итд.

– Помажу учењу, побољшавању технике, исправљању грешака, посебно код сложених техника.

– Побољшавају концентрацију и самопоуздање.

– Омогућавају успешније усвајање и спровођење стратегије и плана у датој ситуацији.

– Унапред стварају ситуације које могу да се појаве у току полагања испита за Kyu или Dan, такмичења у катама и борбама... и да тако постану познате и лакше за решавање.

– Повећавају отпорност, а тиме и одбрану од непријатних болова и повреда.

– Највеће ефекте постиже ако се комбинује са стварним практичним извођењем.

Ментални тренинг може бити и изузетан мотивациони фактор. Али он је пре свега вештина имагинације (замишљања), која се учи и вежба. Што је ученик способнији да замисли јасне и живе представе које жели и контролишући своју имагинацију (нпр. извођење контра ударца руком гјаку зуки, неколико повезаних техника, одређену кату, борбу...), то ће и жељени ефекти овог начина вежбања бити значајнији и већи.

Ово можемо, такође, исказати следећим речима:

Треба осетити, видети себе, доживети себе у покрету, као да стварно изведимо тај покрет.

Не постоји особа која не може да користи ментални тренинг, само треба да вежба.

ПРОЦЕС УЧЕЊА МЕНТАЛНОГ ТРЕНИНГА

Ментални тренинг се базира на вежбању имагинације, која се састоји из два дела:

Први део: вежбање имагинације да би се стекла способност стварања јасне и живе представе, тј. слике које се желе.

Други део: контрола имагинације за постизање ефеката менталног тренинга.

Циљ је да се ученик оспособи да успешније створи слику, што реалније, живље, јасније, са потпуном контролом.

Пре почетка вежбања неопходно извршити проверу способности имагинације. Она се може извести помоћу Гордоновог теста визуализације, који је прилагођен каратеу с мог аспекта. Тест визуализације састоји се

од 10 различитих ситуација које свако треба да замисли и да на њих да одговор. Одговори треба да буду *да* или *не* или *нисам сигуран*.

ТЕСТ

1. Да ли себе можеш да видиш у кимону?

2. Да ли можеш да видиш то у боји?

3. Да ли можеш да видиш себе како седиш у Сеиза (или стојиш у Јои-дачи)?

4. Да ли можеш да видиш себе у зенкуцу-дачи?

5. Да ли можеш да видиш себе како изводиш ои-зуки (или гедан бараи)?

6. Да ли можеш да видиш себе како прелазиш из става у став (зенкуцу-дачи)?

7. Да ли можеш да видиш себе како у месту (у одговарајућем ставу) изводиш ручну технику (гјаку-зуки, гедан бараи, аге-уке итд.)?

8. Да ли можеш да видиш себе како изводиш ручну технику у кретању?

9. Да ли можеш да видиш себе како у месту изводиш ножну технику из става зенкуцу-дачи: мае-гери (киба-дачи: јоко-гери)?

10. Да ли можеш да видиш себе како изводиш ножну технику у кретању?

Ако ученик није способан да замисли себе и види у свих десет представљених ситуација, онда је неопходно увежбавање. И то сваки дан, више пута, целу серију. Ова провера се врши да би се ученику помогло да се оспособи да јасно види слике самога себе и доживи својеврсну унутрашњу осетљивост.

Слике које нису постале јасне увежбавањем се морају појаснити. Зато се оне поново замишљају. Након тога, могу се анализирати најјасније слике, а онда се могу међусобно поредити.

Вежбање живости може се изводити на више начина у зависности од планирања и програмирања вежби. Овде је циљ оживети технику у катама са што више детаља, а други део вежбања састоји се у вежбању контроле замишљених представа.

Напомена: Пре почетка вежбања заузети удобан положај који се користи и код аутогеног тренинга, а касније у Сеиза и Јои-дачи треба радити вежбе опуштања и дисања у трајању од око два минута.

Упут за практичну примену вежбања по Вајнберговом (Weinbergov) менталном вежбању модификовао сам за карате ученике. Оно се састоји из два дела:

– вежбања јасности и
– вежбања контроле.

Међутим, пре почетка вежбања менталног извођења кате, ученик мора да познаје и најпре добро усаврши физичке покрете (моторне радње), па тек онда да пређе на креирање одређеног менталног стања. Док увежбава кату, ученик треба да буде непрестано ментално свестан уколико жели и минималне резултате (треба да усагласи дисање са физичким покретима).

Када је запамтио оно што је свесно изводио (физичко извођење) до сада, ученик, треба исто то да учинити у мислима, без стварног физичког извођења.

Прво, чиниће вам се да посматрате сами себе како то радите осећајући свaку технику у себе када то добро савладате.

Ефикасност деловања зависи од самог ученика: колико је способан да се усредсреди и подстакне своју психичку енергију (што је и највећи проблем), где се свест несумњиво мора подићи на много виши ниво. И то све време одржава. Само извођење страховито брзог ударца, као репродукција психичке енергије, крајњи је циљ, тј. краткотрајно пражњење. Ово је могуће једино ако дух и тело постану једно. Несумњиво је да за овако нешто морате имати отворену свест, никако ограничену, и усредсредити мисли тако што ћете повећати и контролисати способност концентрације.

Друго, вежбе контроле за време извођења кате, као система менталне динамике, представљају слободу и тежњу ка индивидуалном (личном) раду. Ту долази до изражаја имагинација и креација. У прилог стварању представе са што више живости, јасности и детаља.

Сам ученик мора да одлучи шта жели и прецизира основни циљ ком треба да тежи. Тиме се стиче способност учења онога што је невидљиво и способност да се осети оно што се познатим чулима не може осетити.

Стиче се моћ менталне пројекције и јачања интуиције. Такође, постиже се способност да се у тренутку реагује правовремено и адекватно. То је пут ка буђењу шестог чула.

Неки од практичних примера вежбања

Заузмите основни став за зен-положај у сед на петама (код мушкараца колена су одвојена, а код жена састављена), тело мора бити усправно, али опуштено. Леђа, потиљак и глава су у правој линији. Очи су затворене, руке опуштене поред тела, са испруженим и спојеним прстима. Десна шака је у крилу, с дланом окренутим навише, а лева с дланом окренутим навише преко десног длана (прсти леве руке преко десне). Врхови палаца се састављају (водоравно). Врх језика додирује непце. Рамена падају природно. Очи су затворене. Седите тако (неопходно је опустити се и усредсредити на дисање). Ваздух се избацује полако и тихо, са снажним притискивањем из стомака. Чиме се врши и масажа унутрашњих органа.

Дисање: На почетку слободно можете дубоко удахнути и издахнути. Удишите лагано, а након тога издишите лагано и тихо. Дишите на нос. Како вам мисли не би лутале, усредсредите се тако што ћете дисати једноставно, бројећи у себи, а да приликом удисања одвајате палчеве, при издисају састављате.

Дише се на следећи начин:

Издисај

1. Удисај на један
2. Издисај на два
3. Удисај на три
4. Издисај на четири
5. Удисај на пет
6. Издисај на шест
7. Удисај на седам
8. Издисај на осам
9. Удисај на девет
10. Издисај на десет.

Осећај седења мора постати природан и без напора, као и само дисање. Опустите се и смирено дишите. Опустите све делове тела.

– Замислите да вежбате неки положај-технику, односно нешто што сте раније радили погрешно, што вам није добро ишло (нпр. гјаку зуки, аге уке, неправилан положај руку, ногу и сл.).

– Замислите и створите слику како раније погрешну технику сада изводите изванредно.

– У вашој представи морате видети и осетити како бриљантно изводите сопствену технику. Изводите технику баш онако како ви то желите.

– Сада замислите како изводите ту исту технику (гјаку зуки, аге уке, став, затезање и опуштање и сл.), али овом приликом у конкретној ситуацији.

– Створите представу како све радите смирено, сигурно и врло успешно, погађајући циљ који сте желели.

– Замислите да сте у врло непријатној ситуацији, да вам смета галама, разноразни звиждуци, јака светлост, хладноћа и да морате остати мирни без обзира на спољашње факторе.

– Замислите да све те спољашње факторе који могу утицати на вас добро контролишите, покушајте да осећате управо оно што желите и да успешно изводите то што желите.

На пример: Заузмите основни положај *за зен*, отворите очи и опустите се (два минута).

После потпуног опуштања прелазите на ментално извођење кате, тако што у својим мислима прелазите на динамично извођење целе кате. Ако имате проблема, а највероватније ћете имати, јер у почетку нећете моћи да имате све време вашу слику пред очима, тј. нећете моћи да одржите своју концентрацију до краја кате. Зато, вежбајте прву позицију (технику) с правилним дисањем, затим додајте и другу итд.

Рецимо, увежбавате следећу кату: Ката Heian Godan

Изведите први елеменат кате: учи уде-уке (кокуцу-дачи), затим се вратите у почетни положај Хачиђи-дачи и поново изведите учи уде-уке (кокуцу дачи) – гуаку-зуки у месту, па се опет се вратите назад у почетни положај Хачиђи-дачи, с додавањем још једног новог елемента, па испочетка, и све тако до краја кате. Ако успете да одржите концентрацију током извођења целе кате, извођење поновите још једанпут.

Након вежбања седите и даље у *за зену* и лагано отворите очи, останите сасвим мирни мало у том положају. Након тога полако устаните.

Зашто очи треба да буду затворене док вежбате кату?

Зато што ћете моћи лакше да се сконцентришете, јер вас тако неће ометати спољни фактори. Овим се искључује прилив визуелних надражаја и побољшава концентрација у жељеном смеру.

Уверен сам да **овакав начин вежбања кате има велики утицај на буђење успаваних функција у нашем бићу.**

Практично упутство за примену имагинације у Кати

Замишљање које се одвија у свести ученика, а онда и доживљава као стварна ситуација, од огромног је значаја за стицање контроле у реалној ситуацији свакодневног извођења кате.

Незахвално је рећи колико је потребно ментално вежбати да би ученик загосподарио јасном сликом и контролом над имагинарним противницима.

Несумњиво је да ученик мора вежбати све док слика не постане сасвим јасна, изазавана без тешкоће, флуидна и са потпуном контролом.

Оно што је врло значајно за ученика док изводи кату јесте да се мора уживети када ствара слику противника, тј. да слику доживи чулима: визуелно, слушно, додиром, покретом.

Представе које се замишљају, тј. имагинарни противници морају да буду јасни, живљи и под пуном контролом.

Да би имагинација имала ефеката и постала део ученикове свести, мора се практиковати сваки дан. Све време док се ката изводи, ученик се мора суочавати са имагинарним противницима, што значи да му пажња не сме попустити ни за трен. Он мора бити будан и спреман у сваком тренутку.

За време оваквог начина вежбања, ученик у својој свести мора да осети, види, доживи своје покрете, као и замишљене противнике, баш као да кату изводи са стварним противницима.

У оваквом начину имагинације важна је контрола. Сваки ученик мора да зна да је врло битно да научи како да потпуно овлада контролом над замишљеним противницима. Тако са замишљеним противницима може радити шта пожели – може их заменити с другима, може их задржати и слично.

Засигурно је да у почетку сваки ученик има потешкоћа да контролише замишљеног противника, себе, тј. да контролише сопствену слику. То је зато што се намеће она слика (представа) коју не жели.

Шта треба знати?

На основу личног искуства, ученик мора да буде свестан своје жеље

и воље – то је метод:

Ништа се неће десити ако он умишља да се ништа не може десити, ако покуша да створи замишљене противнике и вешто глуми мислећи да је све то безвредно – на самом почетку је пао. Ако доиста верује и покуша да успе пуним срцем – постаће то што изводи

– нестаће у том извођењу – постаће једно – постаће стварност.

Након сваког приступа видеће се и осетити се оно што ће се догодити. Док год није сасвим у томе, ништа се неће десити.

Све се то мора извести са усмереном и контролисаном енергијом – да постане реалност. Ако се изостави та јединствена целина и буде само у односу са извођењем – стварност му никада неће доћи. Све зависи од ученика и од тога да ли може створити последицу.

Сваки ученик мора да схвати да овај метод вежбања треба да комбинује са стварним динамичним извођењем, јер ће том приликом имати увид у ситуацију и бити сигуран да ли негде греши или не.

Ката се неће разумети док се не научи значење форме. Будући да постоји и неколико начина да се она уради, предлаже се онај начин који омогућава тематско разумевање кате. Методом се истражују све могућности употребе покрета, у жељи да се открије заједничка нит. Зато се ката мора ослободити осећања укочености.

Напомена: Ментално извођење ката је веома напорно. И ако се осети страховит умор, наступиће напади лењости које ученик не сме да потискује. Ако постану превише јаки, тада је најбоље да се прекине и одмори. Препоручују се и лакше вежбе дисања како би се непријатности (неугоде) отклониле. Ментални тренинг захтева обавезно присуство стручњака.

Ратниче на Путу мале празнине

Ратниче!
Пробуди машту и сећања из твојих снова.
У времену пре почетка времена, где бејаше само једно:
Машта и изазов младог Ратника у заносу својих снова.
Како да се видиш и радујеш?
Како да себе даш потпуно осећајем дубоког испуњења?
Како да отвориш своје језгро и освојиш унутрашњи простор свога неба?
Ратниче, буди стрпљив. Заустави олују у свом духу.
Отвори себе и поруши све бране. Опусти се и ослушкуј своје биће.
Одбаци своје предрасуде и замоли их да их не будиш својим убеђењима.
Већ, веруј у Пут природности свога бића,
на Путу пробијања хоризонта у тренутку надахнућа .
То је услов, Ратниче, да се сан претвори у јаву.
Сад, крени, Ратниче!
Остани нем пред самим собом у сутону на Камену хоризонта.
Када на Небу угледаш Месец и Сунце, и осетиш топло и хладно,
светло и таму са изазовом непознатог, доживећеш бљесак – ‘мале празнине’.
У исто време, у светлости ове среће,
интуитивно осећање оживи гипке покрете, потпуно јединствене и природне.
На трен остадоше везани и узвишени за саме себе.
Њихова жеља за јединством се ковитлала простором,
пунећи од њега разне облике, појаве и променљива стања.
Никада обе стране нису биле потпуно трајне.
Ако би се спојиле – не би се одвојиле. И тако настадоше.
Којом се мером спајају, радују, мером остављају и чезну.
То је чаробни круг неисцрпног блага.
Ратниче, тамо је тајна наша, где Небеска Тица споји нас у сутону,
као завет ћутања.
Магично својим летом, Орао тајну нашу носи,
исплетену круговима невидљивих нити.
Потпуност у незнању, без почетка и краја.
У том тренутку све се враћа на почетак.
Зато, поново крени у хармонији свести духа, са свесношћу тела.
И допри до Орла.
И спознај лепоту коју дарује «мала празнина» – само за нас Ратнике.

уместо потписа 10403

男

УМЕТНОСТ КАРАТЕА

УМЕТНОСТ КАРАТЕА

Суштина вежбања каратеа је могућност да се достигне просвећење.

Chojun Miyagi

КАРА-ТЕ има и префињенији превод идеограма који гласи: ***уметност празне шаке***.

Морам рећи да сам следбеник традиционалног каратеа и заступам методу учења спиритуалног система, интуитивног сазнања на бази личног увида и искуства. Овај Пут учења је скоро немогуће објаснити, јер превазилази материјалистичко истраживање. То је нит која спаја све уметности и у томе јесте права вредност каратеа.

Ова уметност отвара врата уметности која се огледа у стварању оригиналног и јединственог сопства личности. Она се на известан начин може видети на Путу Монаштва, где сам добио сугестије од **монаха Серафима** (Libertyville-Chicago). С друге стране, изједначава експлозивне супротности и схвата се као парадигматски спој стварног и нестварног, праксе и слободе. Уметност извођења развија се споро и из тешких и мучних осећања. Она се доживљава као постојање нечег посебног и представља унутрашњу и спољашњу реалност у исто време.

На Путу мајсторства желим да истакнем повезаност каратеа са сликарством – на шта нам указује и продуховљени сликар **Дарко Динић:**

Да би неко уистину постао мајстор, није довољно техничко знање. Техника мора бити превазиђена тако да умешност прерасте у неку врсту немогуће вештине која израња из несвесног.

Са становишта уметности каратеа, може се закључити да карате има то богатство да дух и тело сједињује и да нас учи како да владамо својим бићем, упућује нас на Пут стваралаштва који не познаје границе.

Уметност владања духом и телом је као нека тајна. Тајна која из ничега постаје нешто и није дата човеку да је сазна

Лао Це

Суштина је да ствари објективне и субјективне природе видимо непосредно, да их доживимо онакве какве заиста јесу. Пажња се нарочито обраћа на непосредни утисак (доживљај) без личног, идеолошког, моралног и интелектуалног уплитања.

Истакнути војни психолог, а пре свега велики практичар и мајстор каратеа, **Александар Спасић** сматра следеће:
Циљ карате ученика јесте да има приступ животу с решењима која проистичу из надахнућа, превазилазе логичну процену и искуство, а тачнији су и примеренији ситуацији. И овог пута показује да се вештина разликује од уметности. Вештина црпи решења из искуства, покушаја погрешака и из логичне процене, док Уметност црпи решења из инспирације (надахнућа), интуитивно, колективно несвесног...

По казивању **Фунакоши Гичина:**
Уметност каратеа лежи у унутрашњим кутцима људске душе, те управо у тражење ове вештине човек треба уложити сву своју енергију.

Са становишта Уметности каратеа, може се закључити да је то Пут стваралаштва који не познаје границе.

УВИД У УНИВЕРЗАЛНЕ ПРИНЦИПЕ У УСТАНОВЉАВАЊУ ТЕЛЕСНИХ И МЕНТАЛНИХ ПРОЦЕСА

У почетку је тешко јасно следити и установљавати све телесне и менталне процесе који се непрестано јављају путем 5 (6) чула. Ученик мора да се усредсреди на оно што изводи, тј. контролише.

Основа овог вежбања ката јесте борба са замишљеним противницима из ни-перцепције-ни-не-перцепције, која се састоји од одговарајућих мисли и менталних стања повезаних са њима.

Зато, ученик који почиње да вежба на овакав начин треба да схвати разлику. Док се креће из става у став и изводи тачно одређене технике, појављује се телесни процес додира, због положаја и дотицања подлоге

тела. Ови процеси чулности би требало да буду установљени као: стање, кретање, дотицање итд. Онда треба установити дисање и имати увид у менталну имагинацију, тамо где се повезује додир с недодиром и недодир с додиром и са замишљеним противницима.

Све се ово мора утврдити због даљег и каснијег комплекснијег вежбања каратеа.

При овом доживљавању, када ученик себе потпуно преда неком од ових активности, стиче се осећање хармоније. То је резултат предавања импулсима и осећању, са сазнањем да су у складу циљ и време акције. Они који су доживели те тренутке, знају да они имају скоро мистичан квалитет. Тренутак пре крајњег догађаја мајстор интуитивно осећа да ће се то и догодити.

А. Ловен је рекао следеће:

Осећање потпуне хармоније са средином, које води савршеној акцији, је принцип у основи Зен мајстора. Зен мајстор је постигао степен интеграције у којој је он један са својим акцијама и својим светом. Он је потпуно он сам и потпуно без себе у исто време. Та контрадикција се може објаснити идентификацијом ега са телом. Разлика између воље и хтења је одстрањена и непоколебљива у односу на вољу ега.

Било би наивно веровати да та перфектна хармонија може да се одржава све време и у свим подручјима живота. Срећни су они људи који су то постигли у макар једној сфери активности. Унутар те сфере, њихова акција има ознаку мајстора. Други су то спознали за тренутак, и то је оно што Абрахам Маслов назива врхунско искуство. То је основа осећања радости. А то је уједно и принцип који је у основи креативног приступа животу.

Ово нам говори и сам дух каратеа. Када изведете једну акцију, један покрет у борби, стварном извођењу апликације кате, и пре но што ваш противник и крене да вас нападне, ви одговарате адекватном техником. Када осетите тренутак, односно видите да сте задали ударац пре извођења ударца.

Дакле, долази се до интуитивног осећаја. Мајстор се идентификује са активношћу. Све тече слободно и спонтано, без напора.

Описати у потпуности феномен **мале празнине** готово је немогуће, јер се коси са **нормама понашања**. Контрадикторност о **границама људске способности** и сазнања да ресурси нису ограничени у нашим бићима. **Мала празнина** је попут **душе** која се не може описати. То је посебан вид енергије и њене концентрације, која се изведеном техником празни.

Не може се објаснити узрочно-последична веза, јер је она заснована на личном искуству:

– **од** имитирања технике, периферног начина
– **преко** познатих принципа извођења
– **ка** спонтаности, најсензибилнијег осећања унутрашње енергије
– **са** буђењем технике, личном оригиналном интерпретацијом
– **где** престају осећања
– **до** оживљавања технике и хармоније, техника постаје **прецизна и природна.**

Ово је враћање биолошком корену налик беби, која је духом чиста и која нема облик. То је пут човека, који свесно задире у нови почетак – почетак природности у којој лежи једноставност (склад). Овом спознајом стиче се знање о идентитету.

УТИЦАЈ УНИВЕРЗАЛНИХ ПРИНЦИПА НА ПУТУ СТВАРАЛАШТВА КРОЗ ВЕШТИНУ БОРЕЊА ДО УМЕТНОСТИ КАРАТЕА

Уметност почиње тамо где почиње то мало.

Брјулов

Проучавајући више стање свести, желећи да продрем у **празнину**, нисам користио трикове који су заступљени у данашњем каратеу и другим борилачким вештинама. Оно што желим да предочим није илузија. У сталном сам проверавању себе. Да,знам да је то нешто сасвим мало обично, ипак тако велико.

Желим да спречим скрнављење ове предивне вештине-уметности и оправдам Пут великих учитеља који су ме подучавали и подучавају вештини-уметности чуђења.

Изазов је нешто што ме подстакло да на неочекиван начин успешно изађем на крај са изазовом **неознатог** и доживим **бљесак илуминације**, назвавши то **феноменом “мале празнине”.** Представе које сам замишљао верно сам показао на делу, једноставно их материјализовао, знајући да је то немогуће анализирати, биле би то само неке хипотезе које не бих могао ни прецизирати. Оно чега се сећам је да сам у тим огледима ван себе и истовремено сам у себи. То је била искра светлости која ми је указала на постојање **мале празнине**. Са вером у Пут природности спознаје свог бића долази и интуиција, држећи се једне изреке: *Незналице ће вам се смејати, али ће мудри схватити*. Довољно је да то схвати само један и знаћу да сам успео. Оно што једино сигурно знам – **знам да то могу, а како, не знам**. Као што је неко рекао:

Машта ће нас често одводити до светова којих никада није било. Али без њих никуда не бисмо стигли.

Трагајући за својим осећањима, тражио сам и грешке у свом размишљању и непрестано процењивао своју снагу и слабост. Када се знање, вештина, прецизност и стрпљење комбинују с маштом и стваралаштвом, стиче се неизбрисив и упечатљив пријатан доживљај – хармонија. То је могуће осетити и постићи путем кате, где је она самој себи циљ. Ту није потребан само физички напор него и упорност, чврста воља, одлучност и смелост предочена у специфичној психолошкој припреми. Но, да би оправданост ове тезе била валидна, неопходне су прецизне психолошке анализе ради адекватног схватања себе самог и достигнућа самоувида. Ту се култивишу осећања, развија се ментална чистота, остварује духовна равнотежа и иде до потпуног достизања највише тачке мудрости. Оригиналност има смисла за реално, коју не треба схватити као скретање пажње на себе, већ она има вредност изражаја у откривању и решавању одговора на дату ситуацију.

Метод интуитивне свести нам указује да се интуиција може вежбати одређеним техникама, и то:

- контемплацијом специјално конструисаних тродимензионалних слика,
- вежбањем имагинације путем ката,
- вежбама дисања ...

Све ово је само један мали увод за одбрану тезе у одбрани феномена **“мале празнине”**, као бљесак интуитивне илуминације.

Средином деведесетих година почела су моја истраживања, да би ми се одмах придружио и психолог Александар Спасић, мајстор каратеа 2. Дан. Затим, Младен Крстић и др Горан Манчић, виши тренери борилачких спортова.

Циљ сваког изучавања вештине је максимално искоришћавање људских, психофизичких ресурса ради повећања ефикасности. У каратеу се искоришћавање физичких потенцијала постиже коришћењем тела на начине који су обрађени и описани кроз универзалне принципе карате техника.

Психолошку припрему с циљем постизања боље пажње, тачније процене противника, и благовремени избор најадекватнијег одговора такође налазимо у опису менталног стања старих мајстора, као код **Мусашија:**

Пред високо подигнутим мачем пакао је пред којим дрхтиш, али пођи напред и земља блаженства биће твоја.

С обзиром да су карате учили слабији и ненаоружани да би се одупрли јачим и наоружаним, важност искоришћавања психофизичких потенцијала била је животна пресуда. Овим проблемом бавили су се и у другим областима живота. На пример, у психологији рада, психологији спорта, војној психологија итд. Низ експеримената извршених да би се пронашло оптимално решење упућује на заједнички именитељ.

Искуство старих мајстора огледа се у принципима: *сен*, *сеносен* и *гоносен*, које говори да је најефикаснији начин савладавања противника препознавање намере. Завршетак сопствене акције пре почетка противниковог напада, тј. реаговање целог организма при појави агресије на менталном плану противника. Имајући у виду да су то стари мајстори, према предању, заиста чинили отворио се проблем те појаве и сам начин обуке (да и ученици то постигну). Та способност није била масовна. Понављала се у различитим периодима код различитих мајстора. Они су описе тих менталних стања и ставова оставили у својим забелешкама, често изражаване песничким језиком и метафорама.

У том смислу, желим да наведем јединство у општеживотном схватању, и у схватању каратеа, које делује као везивно ткиво. То се може видети из излагања једног од најбољих Фунакошијевих ученика, **легендарног Егамија:**

Карате је базиран на Киу. Ки значи хармонија, али и интуиција, предосећај. Треба успети 'ослободити' дух да би се осетио напад противника. Дух каратеа је 'празнина' или тачније речено, дух ослобођен егоизма омогућава интуицију. То је оно што налазимо у Зену. Идеја победе блокира тело, док хармонија између два партнера дозвољава предвиђање. Потребно је превазићи и време и простор.

Најужи циљ ове уметности јесте суштина каратеа, која се огледа у **казивањима старијих мудраца:**

Када неслику можеш да видиш и када незвук можеш да чујеш.

Суштина ове реченице била је за мене изазов, да постигнем делић тог осећаја. Суочио сам се са проблемом како да, не користећи ниједно од контактних чула, откријем када ће се појавити напад противника. Око и ухо региструју само реализовану физичку реакцију, а друга чула су занемарљива и беспредметно их је спомињати. Коришћењем искуства у борењу могуће је проценити намеру противника, али не увек у различитим ситуацијама.

Велики мудрац **Хања Шингјо** је забележио:

Shiki soku ze ku, ku soku ze shiki

(Шики соку зе ку, ку соку зе шики – ***Феномени стварају празнину, празнина ствара феномене*****).**

Велики Зен, учитељ и потомак самурајске породице **Тајсен Дешимуру**, *празнину* (ku) објашњава:

Ку (ништавило, празнина) је највиша истина и универзална љубав. Манифестација куа је бесконачна, неограничена енергија, која нам је приступачна онда када смо у хармонији са универзалним животом. Добили смо је несвесно, природно, не пружајући никакав отпор.

На основу изложеног може се поставити хипотеза да стицање свесне представе о несвесном захтева посебно обучавање. Према предању, стари мајстори могли су да се боре и у мраку (да не виде противника) или да предвиде будуће догађаје. Способност људског духа је подручје које наука једва да истражује. Овде се јавља проблем да ли је борење везано

само за опажање и искуство или је оно могуће без опажања противника, а из посебног стања свести названо **празнина**.

Предмет предузетог истраживања је утврђивање постојања стања празнине, односно **мале празнине**, и њено коришћење у каратеу.

ФЕНОМЕН "МАЛЕ ПРАЗНИНЕ" КАО БЉЕСАК ИНТУИТИВНЕ ИЛУМИНАЦИЈЕ

ОПИС

Године 1999. **истраживачи Р. Савић, А. Спасић, М. Крстић и Г. Манчић** обавили су у Књажевцу експериментално истраживање феномена **мале празнине**, као бљеска интуитивне илуминације, као потврде исправности теорије и праксе Уметности Каратеа. Овај метод је заснован на материјалистичким принципима и оправдава доктрину каратеа:

У тренутку када противник покушава да Вас удари – тог тренутка треба завршити ударац пре његовог напада.

Такође, оправдава суштину вештине:

Није напад ни одбрана, није одбрана ни напад, и јесте напад и одбрана, и јесте одбрана и напад и када незвук можеш да чујеш и када неслику можеш да видиш.

Место: Књажевац, јавна демонстрација у Дому културе под именом *Вече борилачких вештина*, преко седам стотина гледалаца и стотину учесника.

А Испитаник: Радош Савић, мајстор каратеа, 4. Дан, са задатком да некоришћењем контактних чула осети намеру противника, одбрани ударац и истовремено узврати контранападом с контролом.

Б Испитаник: Александар Спасић, мајстор каратеа, 2. Дан, имао је циљ да зада ударац испитанику А. Дирекција је била самоиницијативно извести ударац у главу у пределу слепоочнице без икаквог сигнализирања, односно наговештавања напада, максимално брзо и снажно – ђодан гјуаку зуки.

Почетни положај испитаника А и Б је фудо-дачи и борбени гард.

На основу овог експеримента, испитаник А показао се успешнијим од испитаника Б у погледу преузимања иницијативе и реализације.

Напомена: Испитаници А и Б били су изложени разноразним реметећим факторима, односно јаким надражајима, као што су светлост, камере, блицеви, фотоапарати, музика, галама и др.

Материјални доказ: ВХС снимак.

Извод текста са ВХС снимка:

Ја бих замолила једног добровољца из публике пошто нам је потребан асистент. Ништа опасно, само да господину Радошу стави повез на очи, да се увери да ово уопште није провидно. Један добровољац. Било ко, ко први стигне, идемо! Ко први стигне, повез је његов. Значи, кроз повез се не види апсолутно ништа.

Радошу ће сада везати очи. **– Гордана Јовановић.**

***Ударац треба извести самоиницијативно.* – Маријана Кинђер.**

Ништа није пореметило, нити прекинуло успешност испитаника А **малу празнину** – стање испитаника. Једноставно, испитаник се не сећа ничега, и на основу свог личног увида, то стање му је било налик прекида са овоземаљским битисањем. Дакле, ушао је у стање **мале празнине**, где су сви спољни врло јаки надражаји били блокирани, где нестаје свесност о времену и свест релативности субјективних и објективних аспеката у перцептивном процесу. Када је било задовољено претходно стање, испитаник А је реаговао спонтано, интуитивно, као сензор за тачно унапред утврђен стимуланс, што потврђује акумулацију психофизичке енергије, пречишћавање и експлозију попут муње која је за последицу имала грмљавину. И потврђује феномен **мале празнине** као бљесака интуитивне илуминације који се посматра у настајању, тренутном трајању и нестајању. И то све на Путу Уметности Каратеа.

Ово експериментално истраживање показало се оправданим, јер су исти ефекти потврђени 1997. године на Кунг фу-Ву Шу семинару у Нишу. Истраживачи: примариус др Костадинка Јовановић, проф. Љубомир Китић и Радош Савић (испитаници су: Радош Савић и добровољац Миомир Лазаревић Мики, инструктор wing chun kung fu-а и његов асистент). То је потврђено и годину дана касније на јавној демонстрацији борилачких вештина на Чаиру у Нишу 2000. године. Истраживачи: Психолог Александар Спасић, прим. др сци. мед. Костадинка Јовановић, проф. Љубомир Китић, инструктор борења Младен Крстић, др Горан Манчић

и Радош Савић (испитаници: Радош Савић и добровољац Стојиљковић Владимир, освајач бронзане медаље са првенства света у ЈКА, ученик инструктора каратеа Милана Ђокића).

То је потврђено и две године касније 2002.

Резиме, делом потврђује претходне добијене резултате да то није случајност, већ постоји начин постизања таквог стања и да је то стање Пут ка суштини уметности каратеа и суштини уметности борења, као и свим другим вештинама.

Резултати решавају проблем позитивно: уметност борења није везана за опажање и искуство, већ за посебно стање свести названо **мала празнина**. Утврђено је постојање стања свести названо **мала празнина** и утврђена је могућност њеног постојања у карате вештини, где се у духу хармоније свест изједначава са несвесним.

Ово се може образложити методом **фотографисања ауре** која је позната под називом **Кирлијанова фотографија**, а према открићу **Семјона Кирилијана** и његове **супруге Валентине** из Краснодара на Кубану.

Ова метода је карактеристична по томе што се кроз предмет који се снима пропушта високофреквентна струја. Исцрпан приказ дат је у делу *Psychic Discoveries Behind the Iron Curtain*. Постоје и чарке које су енергетски центри у етерском телу ауре, које се осетљивим људима појављују као купасти вртлози (одакле је и тибетански назив **обртни енергетски вртлози**). Они који не могу да их виде, могу својим рукама да осете индивидуалне енергије.

Да би се схватили принципи по којима се примењује древна тибетанска медицина, неопходно је првобитно упознати појмове које она обухвата. Ти појмови нису искључиво везани за методе лечења, већ и за целокупну далекоисточну филозофију, религију и поимање живота уопште.

Према овим схватањима људско тело не чине само његови органи, односно оно није само физичке природе, већ обухвата и енергију коју поседује сваки човек. Сваки човек тако има своју ауру.

Аура окружује физичко тело, а позната је као енергетско поље. Састоји се од три слоја:

1) Етерско тело које зрачи 25 mm око физичког тела, а прима животну енергију (прана – на санскритском, чи – на кинеском, ки – на јапанском језику).

2) Астрално тело које се шири око 300 mm и више око тела односи се на емоционално стање и начин мишљења. Преко овог тела осећају се вибрације других особа.

3) Духовно тело је најфинији део ауре, а може се простирати од неколико метара до неколико стотина метара. У функцији је духовног развитка човека.

Према истраживању брачног пара Кирлијана, човек се састоји и од очима невидљивих структура, а оне су носиоци интуиције, тј. доживљавања неке појаве пре физичке реализације лишавањем коришћења контактних чула (што је стрес који доводи до ослобађања биолошких резерви), пажња према противнику, ментални став опуштеног очекивања напада, индиферентност (равнодушност) према повреди, смрти и њиховој супротности, чине разумљивим стање **мале празнине** које је пресудно и одговорно за противников напад (што је и циљ каратеа, кроз универзалне принципе на Путу стваралаштва кроз вештину борења до Уметности каратеа).

Вилијем Крукс је научник који је потврдио постојање спиритистичких и других екстрасензорних феномена. Он је продро у суштину ове проблематике, он говори о спиритуалности тела, о снази духа, вибрацији, изненадним ударцима, надљудској сили... његов ум био је спреман за **празнину**. Он излаже следеће: ***И у овом царству чуда, овој зачараној земљи, ка којој су се упутили пионири науке, може постојати нешто што превазилази деликатност инструмената помоћу којих посматрамо и меримо природна чуда?***

Доказао је да постоји нова сила која лежи у човечјем организму и коју је, ради лакшег разумевања, назвао Психичком силом. Сматра да се јавља само онда када она хоће, она навире и отиче, њене законитости још нису сагледане, она утиче на развијање властитих способности, буђење духа.

Сержан Кокс каже следеће о Психичкој сили: ***Психичка сила потиче из тела неких посебно надарених људи који располажу одређеним нервним органима; ова сила је у стању да, без контакта мишића и на удаљености, видно утиче на кретање тешких тела и на производњу звукова. Како је присуство таквог органа, односно организма неопходно за постизање одређених феномена, логично је закључити да та сила,***

на један још непознат начин, излази из организма. Исто као што организмом управља или диригује сила коју називамо Душом, Дух или Интелигенција (назовите то како хоћете) конституише индивидуално биће које називамо човеком. На основу овога се може закључити да је сила која изазива кретање предмета ван организма иста она сила коју сам организам, у оквиру својих лимита производи. И даље, оно што је видљиво споља, управљано је и контролисано Духом. Отуда, тај исти Дух који диригује појавним стварима, управља и унутрашњим кретањима. Тој сили сам дао име Психичка, јер се то име односи, по мом мишљењу, на нешто чије је извориште у човечјој Души или Духу.

Зар ово казивање не говори и о специфичним могућностима легендарног **Шигеру Егамија**, који је читав свој живот посветио каратеу и озбиљним експерименталним истраживањима, трагајући за одговорима. Егами је поседовао ту Психичку силу, по казивању тадашњих очевидаца и еминентних стручњака имао способност да изведе ударац на даљину, да без физичког контакта зада ударац противнику.

Почетна хипотеза која се ослања на историју каратеа Бодхидарма, Шао-лин да је карате један од Путева постизања просветљења, један од видова Зен праксе (признате уметности у каратеу).

Истраживање можданих таласа ЕЕГ су показала да је стање Зен калуђера у медитацији истоветно са стањем искусних мајстора каратеа, у ишчекивању напада. То стање је било лако одржати приликом мировања, али се губило приликом кретања и бављења животним потребама. Карате уметност један од Путева Зена превазилази овај недостатак и омогућава одржавање тог стања у покрету.

Сличне експерименте су извршили **Лехнан, Белер и Фендер**. То потпуно ишчезавање чула у краћем периоду времена назвали су ***бело ван.*** Непостојање слике или *бело ван* будисти називају ***празнина*** између дражи и осећаја. Такође, србски монаси на Светој гори имају разрађене системе медитације, која се састоји од физичких ставова и вежби, вежби дисања, молитве и од концентрације, што представља сједињавање са Богом.

На основу мојих сазнања, која се разликују од хришћанских и источњачких мистика, **Владика Николај Велимировић** је светац који је успео да се вине изнад хоризонта.

По казивању протођакона **Љубомира Ранковића:**

Духом својим надносио се и над тајанственом мудрошћу далеког Истока, читајући и проучавајући свештене и филозофске књиге

древне Индије. И доцније, целог живота враћао се Индији. Жалио је што хришћанство није успело да продре у Азију. Сматрао је да би га индијски дух склон контемплацији и мистици, још више продубио и обогатио. Зато је написао неколико познатих дела на ту тему...

На основу мојих сазнања о Св. Николају Велимировићу, са потпуном одговорношћу тврдим, да је он имао увид у постојање хришћанства у Индији из древних литература као и свештених лица из Индије, као и неких наших свештеника који су били у Индији. Да ово није само једна обична прича показаће време и записи монаха који ту тајну, као и многе друге ненаписане држе у свом духу. Имао сам ту част, да сам четири месеца живео у Кући у којој је живео Св. Николај Велимировић.

И истовремено себи постављам питање које ми се наметнуло:

Остаје веома озбиљно да се промисли, да живот светаца никада није образовао саставни део хришћанског учења, како је рекао **Грегор Крек.**

Зашто? Нема одговора... Тајац... Одговор постоји... али прећутно се заобилази.

Сматрам да се јаком пажњом онемогућава логична цензура базирана на скромним личним искуствима и сходно томе сиромашнија процена околине, спољашњих дражи, да се омогућује коришћење несвесног које је колективна творевина. Има много разноврснијих решења и богатији избор принципа према којима се дешава просветљење.

Ово, наизглед чудно поређење, за мене има заједничку нит. Називам то **универзалним принципима** и **малом празнином**, јер сви Путеви имају предмет едукације који има за циљ увежбавање интуитивне стране себе. И као коначни циљ – улазак у чаробни круг блаженства који за последицу ове тезе има бљесак интуитивне илуминације.

Спасоје Влајић, наш еминентни научник и истраживач који је патентирао ***Светлосну форму,*** проучавањем дела Николе Тесле каже:

У трену је могао мисао претворити у слику.

...

Тесла је изузетан пример складног коришћења десне, надлогичне и леве, логичне стране мозга, чиме се долази до мудрих закључака и драгоцених изума.

...

У својим размишљањима, Тесла даје својеврсну предност десној страни мозга, јер се њоме наслућује и оно што је за свест још магловито, далеко, нејасно.

Даље, у својој књизи *Размишљајте као Никола Тесла – психологија успеха,* цитира **Теслу:**

“*Наслућивање (интуиција) је изнад логичног мишљења, јер наслућивањем можемо постићи задовољавајуће разумевање појава, иако нисмо схватили узрочно-последичну везу која доводи до њиховог настанка...Далеко преко запажања наших чула, дух још увек може да нас води”.*

Основна карактеристика овог истраживања заснива се на феноменолошкој методи, јер описује природу непосредног доживљаја. Овде је искуство једина основа сазнања, где се стварност може спознати само преко доживљаја кроз учествовање. Конкретне психолошке анализе су неопходне ради адекватног схватања себе и достигнућа самоувида на Путу изненадног надахнућа.

Посебно желим да истакнем потребу савремене науке да се и даље бави изучавањем наше бити, суптилне енергије у телу, као и склопа менталних и телесних феномена, како на теоретском, тако и на практичном плану.

Једна бакља може запалити десет тисућа свећа. Желео бих показати људима моћ коју изворно поседују и тако упалити свећу у свакој души.

Koichi Tohei, велики учитељ аикида

На стази Живота

Људско срце је чудновато: Где су његове обале, а где његово дно?
И љубав, мада нам је блиска као и живот, не можемо никад потпуно упознати.
Њена је радост и бол без граница, бескрајне су њене жеље и њено богатство.
Оно што она казује у ћутању не може се у речи превести.
Њено настојање, трајање, нестајање и поново јављање не може се испитати.
Много пута човек чини ово или оно не знајући зашто, али увек свестан свог незнања и то га мучи.
Много пута тражи оно што не може да постигне, а постиже оно што не тражи.
Ако и нађе на камен мудрости, баци га и не знајући да га је нашао.
Ланци га упорно везују, а њега срце боли кад хоће да их раскине.
У незнању бива сужањ који сам кује своје окове и сам гради своју тамницу.
Своје право биће човек, чини ми се, мора да тражи у другим људима.
То је најбољи начин да не остане туђинац у својој земљи.
На најудаљенија врата човек мора да закуца све док не наиђе на своја.
Како онда да се потпуно реши своје недовољности?
У једном тренутку се може учинити да је највећа мудрост бити пијан, некористан.
А у следећем…
Иако понекад болно осећамо своју недовољност и несавршеност, то не значи да не можемо бити савршенији.
Да часови не прођу у мраку, упали љубав својим животом.
На тој светлости видећеш да је нормално само несавршено морално, да је ружно само несавршено лепо, да је лаж само део истине.
Тада ћеш теже разликовати зло од доброг, али што се смрти тиче – уверићеш се да њу живот као целина не узима никад озбиљно.
Живот није таштина, само с осмехом треба притиснути на груди све што је нежно и просто и блиско, избегавати лаж и зло и одржавати љубав у цветању.
Да би се достигло овако блаженство, потребно је давати се нечему већем од себе, то ће учинити да се лакше растајемо од свега што имамо, чак и од живота.
А давање је супротно одрицању и неактивности.
Давање је рад који смирује сукобе у души и отвара врата својих чула, нарочито према лепотама природе.
То стапање чини најнепосреднију везу између човека и космоса, где коначно постаје бесконачно и тако апсолутно биће – реализујући се у крајњем циљу, добија своју садржину.
Човек и ако осећа своје муке и муке других људи, не сме их прогласити за свој смисао и животни циљ, јер овај свет је сувише леп и богат да би људи морали да буду несрећни.
Можда је то и наивни оптимизам, али живот без њега не би имао смисла.

уместо потписа 10403

女

САМООДБРАНА

自卫

САМООДБРАНА

Пре него што будем написао значење самоодбране, даћу нека своја виђења данашњице, не само у нашој земљи него и много шире.

Карате без практичне технике самоодбране губи свој смисао и вредност у данашњем начину обучавања. Данашњи начин практиковања каратеа изгубио је два најзначајнија аспекта своје сржи, а то су дух (душа) и реална практична примена. Треба се подсетити и не заборавити да се и **Св. Николај Велимировић** латио самоодбране у одбрани свог србског народа и у аманет оставио мудрости које су нашем народу неопходне. Ево једне: ***Господар душе, господар је и тела.*** Поред овог предоченог тумачења свештених лица, има и поруку скривеног значења, а то је упозорење да не заборавимо да сачувамо и гајимо најлепше и најплеменитије особине и не дозволимо да неко управља нашом душом, а то се данас управо дешава на свим пољима. Нажалост, имао сам прилике да се у то лично уверим на многим местима у нашој земљи Србији, као и у иностранству. Разлози, су веома озбиљни и поражавајући, тако се ради систематски – да људско биће с нашег огњишта нестане да би се постигли неки виши циљеви. Надам се да нећемо доживети судбину Индијанаца које је појео “демократски мрак”. Зато, доследним учитељима карате вештине поручујем да без имало резерве у себи дају максимални напор у очувању човечанства и духа који их чини оригиналним у односу на друга жива бића.

Учитељима борилачких вештина, нека ово буде мој вапај у борби против површности у раду, која је више него трагикомична и поражавајућа. На нашем заједничком путу не смемо заборавити **величанственог и легендарног џудисту Радомира Ковачевића.** Онај ко буде желео да сазна праву истину о нашем **србском самурају** мора је што пре открити. Можда ће неко покушати да ме демантује, али то могу бити само квази демантии, јер истина је само једна. Фактор који је засигурно присутан јесте бездушно осакаћивање карате вештине и скретање са истинског значења принципа који не важе само у каратеу него и у другим борилачким вештинама, као и у свакодневном животу. Велики број практичних техника скоро да не постоји. Све се свело на некакву сирову снагу. Зато, правим заљубљеницима карате вештине-уметности најискреније препоручујем да обогатете свој фонд техника из других борилачких вештина: Аикида и Џудоа... (а они би то исто могли у повратном значењу). Треба да знате да поштујете своју вештину којом се деценијама бавите и не треба да скре

скрећете с тог Пута, већ да будете објективни, без сујете... и некакве друге неврлине..да имате у виду да је рад на себи и својој личности процес без граница. Ово може само да оплемени вашу личност да будете отвореног духа за размену знања и нових сазнања у процесу учења. А за оне с друге стране реке, могу рећи: ***Благо оном који је све научио***. Постоји једна **поучна изрека**, која је итекако мудро изречена: ***Не постоји најбоља вештина, јер кад би таква постојала, друге не би ни постојале.*** Ако нам је познато да свака ситуација захтева одговарајућу реакцију, онда је одлука на Вама. Како би рекао **највећи србски и светски ум Никола Тесла**, који је био идентичног мишљења као и **највећи самурај свих времена Мијамото Мисаши:** ***Ваља поштовати Бога и Буду, али човек не сме да буде завистан од њих.*** Свако има право на свој Пут, а на Вама учитељима је да изаберете свој.

Данашња вештина Самоодбране првенствено датира од традиционалне ратничке вештине азијских народа: Кинеза, Јапанаца и Корејанаца. Мада је она стара колико и само човечанство. Њени корени потичу из Индије и Европе. Врло је интересантан податак ***у Историји народа средње Азије,*** **Joachim** је забележио речи кинеског пограничног гувернера **Хју Јуа** 160-те године п.н.е.: ***Срби су нас нападали 30 пута, од пролећа до јесени.*** Треба проучити и трагати за чињеницама озбиљно, у складу са констатацијом једног кинеског државника **Цај Јуна**: ***Од како су побегли Yuпi (Хуни), осилише се Срби и завладаше земљама њиховим. Има их сто хиљада војника и просвећени су, племена су им силнија и многобројнија и ми не можемо да им се одупремо***. Како би се рекло србски, торлачким (књажевачким) локалитетом, живим народним језиком аутохтоног народа, племена Тимахи (Срби): **Овој си бре големо сазнање за наши «историчари», ономад несам знал, ал за сг џабе, ал ајд на там ће си буде, сас тисућу тапије има да се џака, само да се башта у то разбира и по мен да не ока.** Нажалост, овај говор који има највише санскртских речи одумире, на нама је да запишемо и оставимо неки траг. Ово је још један вид самоодбране.

Даље, самоодбрана је вештина која се не заснива само на физичком плану него и на менталном, и то много више него што је познато људском роду. Али, на срећу, још постоје неоседлани умови који се не могу све време држати под контролом. Карате није само ногатање по многим неупућеним људима, већ много више... и племенитије. Због указане

потребе, овом приликом, предочићу неке елементе самоодбране и на физичком плану, када неко жели да вас угрози или повреди. На физичко насиље, као на крајњи степен разрешавања ситуације, неопходно је одговорити одговарајућом техником и парализати нападача, захватом, ударцем и сл.

Практичне користи од самоодбране и одређених техника могу имати само они који су добрим делом овладали одређеним техникама из предочених ситуација (минимум три, четири године активног вежбања) у противном, то није препоручљиво онима који се по први пут сусрећу са приказаним елементима. Ово засигурно није маркетинг, већ отворени приступ свима онима који осећају потребу за заштитом. Све је лепо видети, прочитати, погледати али из књиге се не може научити самоодбрана, карате, као и ниједна друга борилачка вештина. Књига је од употребне вредности, као неко предочено искуство, као информатор, приручник за оне који већ владају одређеним техникама, као и подсетник за оне старије и искусније. За оне који се по први пут сусрећу са овим начином самоодбране најбоље је да се упишу у неки карате, аикидо, џудо, џиу џицу, теквондо клуб, али опет не у било који. Идите у неколико различитих клубова и одгледајте неки тренинг, па након тога донесите одлуку. Немојте се водити неким устаљеним начином живљења и уписати се у клуб који Вам је најближи. Добро размислите! Одлука је на Вама.

1. Одбрана од директа у главу

Напад: Противник нас гура левом руком и истовремено изводи десни директни ударац руком у главу.

Одбрана: Блокирамо левом руком одозго на доле и истовремено задајемо контраударац десном руком у браду нападача. Без застоја, левом руком гурамо нападачеву руку у страну и провлачимо испод десне руке нападача, док десном руком хватамо његов лакат. Десном руком гурамо лакат нападача испод левог пазуха, а леву руку провлачимо до рамена нападача. Доводимо противника у позицију контроле „кључ на лакту“.

1

5

2

6

3

7

4

8

2. Одбрана од хвата за једну руку

Напад: Противник нас хвата својом десном руком за нашу леву (зглоб шаке).

Одбрана: Окрећемо нашу леву руку дланом према горе, уз истовремени хват десном за противников зглоб одоздо. Вршимо окрет око предње (леве) ноге уз истовремено подбацивање наше леве руке испод десног лакта противника. Пролазимо испод противникове десне руке са спољне стране, уз њену потпуну контролу. Окрећемо се за 180 степени и доводимо га у неравнотежу уз потпуну контролу његове руке која је савијена према назад и на доле. Искрачујемо напред и обарамо противника на тло у позицији контроле.

3

2

1

6

5

4

3. Одбрана од изненадног напада металном шипком са стране

Напад: Противник напада металном шипком са стране ка нашој глави хватајући нас левом руком за ревер.

Одбрана: Блокирамо руку нападача у којој је шипка и истовремено десном руком задајемо ударац у главу нападача. Левом руком прихватамо десну руку нападача, у којој је метална шипка, а десном задајемо кратак

ударац у грло и гурамо нападача од себе. Полугом на лакту и извртањем шаке доводимо нападача у положај контроле уз одузимање металне шипке.

3

2

1

6

5

4

4. Одбрана од хвата за ревер једном руком

Напад: Противник нас хвата десном руком за ревер.

Одбрана: Подлактицу леве руке стављамо испод противниковог хвата, тачно испод зглоба шаке. Десном руком хватамо противника за руку одозго, преко надланице. Подижемо лакат навише, а истовремено десном руком увијамо шаку нападача. Искорачујемо десном ногом уназад окрећући тело удесно и ослобађамо се хвата. Хват је раскинут, а наш лакат је на противниковом, вршећи снажан притисак. Леву шаку стављамо на леви лакат нападача, а десном контролишемо шаку нападача, савијањем и извртањем у зглобу. Уз искорак напред и у страну и притиском на лакат и зблоб шаке доводимо противника у позицију контроле.

1

5

2

6

3

7

4

8

5. Одбрана од изненадног напада металном шипком одозго

Напад: Противник напада металном шипком замахом према нашој глави.

Одбрана: Искорачујемо десном ногом и десном руком вршимо пресретање и бридом длана блокирамо напад са стране у пределу његове подлактице. Пропуштамо ударац и истовремено вршимо хват десном руком за зглоб шаке у којој се налази метална шипка, а левом за лакат нападача уз брз искорак левом ногом напред и наглом ротацијом кукова долазимо у позицију позади и са стране нападача. Уврћемо шаку противника и стављамо његову руку под контролу, полугом на лакту (одузимамо шипку и неутралишемо напад).

1

3

2

4

6. Одбрана од хвата за обе руке спреда

Напад: Противник нас хвата за обе руке.

*Одбрана:*Опружамо и широко руке у страну уз истовремени ударац десном ногом у гениталије противника. Ослобађамо нашу десну руку и вршимо прихват преко његове десне за зглоб шаке. Гурамо нападачеву руку напред и искораком десне ноге у страну уз јак притисак на извршену

шаку и зглоб лакта доводимо га у позицију контроле. Нашом десном руком вршимо извртање у зглобу шаке на десној руци нападача, а левом руком хватамо нападача за лакат, уз истовремени искорак левом ногом напред, при чему противника доводимо у неравнотежу.

7. Одбрана од напада ножем одозго

Напад: Противник са подигнутим ножем у десној руци креће у напад према нама.

Одбрана: Избегавамо напад окретом тела у страну и повлачењем десне ноге уназад, уз истовремени хват левом руком (одозго) нападачев зглоб руке у којој је нож, при чему палцем вршимо притисак на надланицу.

Одмах затим десном руком прихватамо нападачев зглоб руке са доње стране палцем на надланици и снажним притиском на корен шаке према подлактици, уз истовремено извртање према споља, повлачећи леву ногу уназад и окрећући тело у леву страну обарамо нападача.

Док нападач пада, настављамо снажан притисак на зглоб шаке према подлактици и према споља, при чему нападач испушта нож (одузимамо га), а левим коленом снажно притискамо врат и главу на тло вршећи контролу над њим.

8. Одбрана од претње ножем спреда

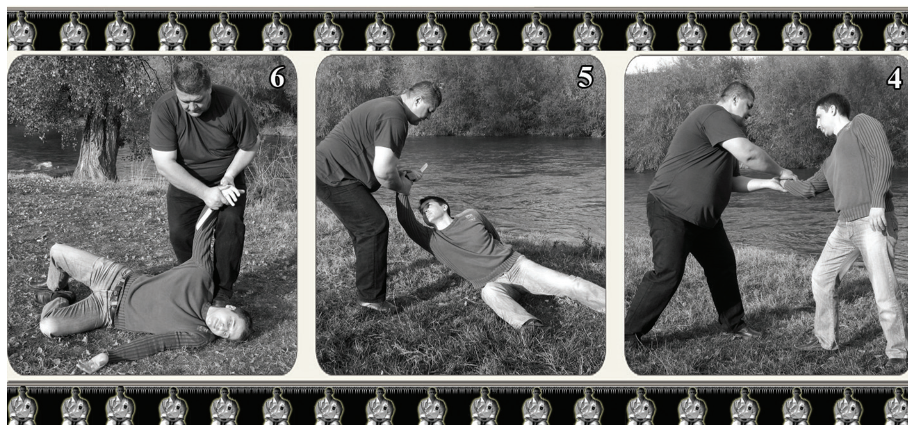
Напад: Противник са ножем у десној руци је пришао и ставио нам нож под грло, подижемо руке.

Одбрана: Брзо повлачимо главу уназад да би избегли сечиво, а левом руком хватамо десни корен шаке нападачеве руке у којој је нож и повлачећи десну ногу уназад окрећемо тело мало удесно.

Брзо склањамо руку нападача са себе у страну и према доле.

Придодајемо нашу десну руку (хватамо нападача) и обема рукама вршимо снажно савијање и извртање шаке према споља, уз истовремено повлачење леве ноге назад и окретање нашег тела у леву страну обарамо (бацамо) нападача на тло.

На тлу настављамо притисак на зглоб шаке при чему нападач испушта нож (одузимамо нож), а њега контролишемо ногом (стопалом) притиском на главу и врат.



9. Одбрана од претње ножем с леђа

Напад: Противник је пришао с леђа, обухватио нас око врата и ставио нож под грло.

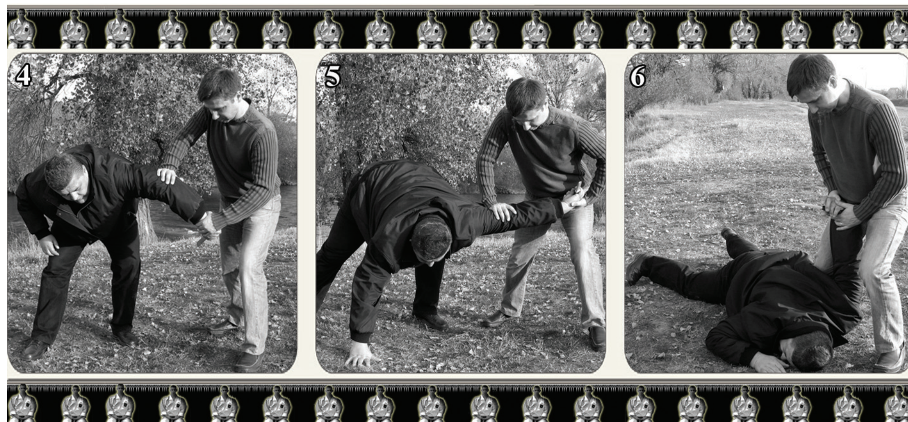
Одбрана: Одмах левом руком хватамо зглоб леве руке нападача у којој је нож и одвајамо га од грла а левим лактом задајемо ударац у плексус.

Тренутно попуштање нападачевог хвата користимо да обема рукама ухватимо противникову руку у којој држи нож и одвајамо је у страну, ослобађајући врат и главу, уз истовремени искорак десном ногом уназад.

Када смо ослободили главу и врат од обухвата, десну руку пребацимо на нападачев лакат а левом и даље контролишемо противникову руку у којој се налази нож.

Снажним притиском на зглоб лакта, опружањем руке и трзајем у страну и на доле обарамо противника на тло, лицем окренутим према доле.

Полугом на извршеној шаци, лакту, рамену вршимо контролу нападача и одузимамо нож.



10. Одбрана од претње пиштољем спреда

Напад: Противник нам је уперио пиштољ у груди (непосредно испред тела), а ми подижемо руке увис.

Одбрана: Брзо и енергично левом руком хватамо нападача за шаку (зглоб шаке) у којој је пиштољ, уз истовремену ротацију тела у десну стану са повлачењем десне ноге уназад.

Без застоја, склањамо руку с пиштољем од нас у страну и на доле.

Десном руком вршимо прехват пиштоља одозго преко навлаке и цеви по вертикалној равни, правећи полугу на шаци и одузимамо пиштољ из ње, при чему цев је окренута на доле а дршка пиштоља на горе.

Десном руком са одузетим пиштољем прелазимо у контранапад и његовом дршком задајемо ударац у главу противника.

11.Одбрана од обухвата око врата – „шпанска крагна“

Напад: Противник нас обухватио око врата својом десном руком, уз снажно стезање.

Одбрана: Брзо и истовремено обема рукама хватамо, левом за противников десни зглоб а десном за подлактицу, при чему извлачимо нашу главу уназад са искораком леве ноге уназад. Обема рукама раскидамо хват вукући према себи и на доле, ослобађамо се обухвата. Наша десна рука остаје на противниковом зглобу, а левом хватамо лакат и десном ногом искорачујемо у страну и назад, уз снажан трзај и притисак на десну руку и тако га доводимо у позицију за контролу.

2

1

4

3

12. Одбрана од претње пиштољем с леђа

Напад: Противник нам уперио пиштољ у леђа, а ми смо принуђени на послушност и подижемо руке увис.

Одбрана: У погодном моменту (тај осећај се стиче напорним и дуготрајним вежбањем) брзо се окрећемо на десно око своје осе ка

нападачу и истовремено искорачимо десном ногом ка њему и десном руком скрећемо нападачеву руку с пиштољем у страну.

Брзо, без застоја левом руком хватамо зглоб шаке нападача и усмеравамо пиштољ на доле.

Десном руком вршимо прехват пиштоља одозго преко навлаке и цеви по вертикалној равни, правећи полугу на шаци, извлачимо пиштољ из ње при чему цев иде правцем према доле, а дршка према горе.

Десном руком са одузетим пиштољем (дршком) задајемо ударац у главу нападача.

ВЕЛИКО НАУЧНО ОТКРИЋЕ

"ЗЕМЉА ЧУДА, ЗЕМЉА МЕТАЛА, ЗЕМЉА ИНДУСТРИЈСКЕ РЕВОЛУЦИЈЕ"

Миљана Радивојевић

Аутор: Сада је 2011. год. Србска 7519. год. (до 31. августа)

"Миљана Радивојевић, архитекта и тим страних стручњака пронашли су на археолошком налазишту Винча доказе да је метал први пут у историји обрађиван пре 7000 год. у доба Винчанске културе. Пронађено је око 4000 бакарних предмета које спадају у најстарије на Свету. Потврђено је да се ради о локалној производњи."

"На овим просторима ми смо аутохтоно становништво. Постоје артефакти, археолошки предмети, писани трагови, антички извори..." Проф. др. Србољуб Живановић, академик

О АУТОРУ

Радош Савић – Ђинђер, рођен је 23. октобра 1963. (7472) године у Књажевцу. Ауторов први сусрет са каратеом дешава се по завршетку седмог разреда основне школе на летовању, 07. 07. 1977. год. у Улцињу, на Великој плажи. Опонашао је покрете које му је демонстрирао Предраг Костић. Године 1978. почиње са вежбањем у Карате клубу „Књажевац“, убрзо долази до сукоба са тренером и претежно вежба сам још годину дана ван клуба код мајстора каратеа Боривоја Поповића, 2.Дан, који је дошао у Књажевац из КК „Емона“ Љубљана. Иначе, ученик Јапанца Такашија. Засигурно да је он имао пресудан утицај на аутора књиге да настави са вежбањем. Следећи тренер био је Слободан Тасић, који је имао велику заслугу за прве такмичарске резултате. На том Путу почетка учио је и од многих других: Зорана Голубовића-Чокалије, Драгија Марковића. Похађао је семинаре код Велибора Димитријевић-Вебе, Драгослава Божовића-Зеке, Радомира Мудрића, Душана Дачића проф. др Владимира Јорге и свог великог учитеља проф. др Илије Јорге. Такође је учио од Јапанаца Хидетаку Нишијаме, Шираиа, Сугијаме. Активно се бави тренерским радом од 1.октобра 1981. На Међународном семинару у Умагу, 1982. године положио је за мајсторско звање. Тако да је постао први носилац мајсторског звања од постојања каратеа у Књажевцу. По позиву прелази у Карате клуб „Црвена звезда“ Београд и вежба код Илије Јорге. Иначе, учио је и од: Владимира Јорге, Бојане Шумоње, Мирослава Јоксимовића-Јоксе, Оливера Томића, Николе Шкеровића, Ацо Ћировића и Ливиус Бунде. Године 1984 и 1985. био је и тренер за нижа ученичка звања у КК „Црвена Звезда“ Београд. Септембра 1985. одлази за Мајданпек и постаје један од најмлађих професионалних тренера у Југославији.

Поред каратеа, паралелно је изучавао и друге борилачке вештине а највише Аикидо (од 1995. год.). Оснивач је преко десет карате клубова и девет секција, три центра, две Аикидо секције, два Аикидо клуба, суоснивач многих Савеза на регионалном, државном међународном нивоу. Држао је наставу из борења: милицији и војсци и био у комисији за полагање испита. Године 1993. био је Бундес тренер у Берлину, Штраусбергу и Зелову (Немачка).

За сва ученичка и мајсторска звања положио је код Соке Илије Јорге:

1. Дан, 1982. Међународни семинар, Хрватска (Југославија)
2. Дан, 1985. Семинар на државном нивоу, Србија (Југославија)
3. Дан, 1991. Семинар на државном нивоу, Србија (Југославија)
4. Дан, 1994. Међународни семинар, Србија (Југославија)
5. Дан, 2002. Међународни семинар, Пољска

Био је вишеструки освајач медаља на првенствима Тимочког региона у борбама и катама.

Првак Србије у борбама (полусредња категорија) 1981.

На Међународном Купу у Умагу 1986. год. осваја прво место у катама.

Године 1991. на Европском Купу у Традиционалном каратеу (Нојштад, Аустрија) у саставу репрезентације Југославије (екипно у борбама) први, а у

саставу репрезентације Србије (екипно у борбама) четврти.

Едукација: Учитељ каратеа (црни појас, 5. Дан), Интернационални инструктор каратеа, Интернационални судија каратеа, Виши тренер борења-каратеа.

Дугогодишњи асистент проф. др Илије Јорге у Србији, Македонији, Мађарској и Немачкој.

На предлог Светске Федерације Традиционалног Шотокан-Фудокан Карате До-а, Др Илије Јорге, а по позиву *Јапанске Карате Асоцијације* у Чикагу, Илиноис (УСА) био је на специјализацији у једној од малобројних школа у свету за *Ки менталну енергију*.

У Чикагу, Илиноису радио је и као тренер у два карате клуба, а у Балтимору, Мериленду и као тренер Текквондоа.'++++ У Центру борилачких вештина+''++ био је и испитивач за звања у Каратеу.

Радови аутора књиге:

1. *Универзални принципи карате технике* (за 4. Дан), Европска Фудокан Карате Академија, Св. Прохор Пчињски, 1994.

2. *Карате и Универзални принципи карате технике*. Факултет за физичку културу, Ниш, 1997.

3. *Карате са специфичном психолошком припремом* (за 5.Дан), Европски Факултет за спорт − Париз, Универзитет за Мир и Развој, Европска Краљевска Карате Академија, Мошна (Пољска), 2002.

Радови су превођени на енглески, руски и јерменски језик.

Као тренер је имао плејаду такмичара шампиона: Србије, Југославије, Швајцарске, Немачке, Европе, Илиноиса (УСА), Мериленда (УСА), од пионирске до сениорске категорије у катама и борбама у појединачној и екипној конкуренцији, као и освајаче медаља са Светског првенства

Добитник је многих признања за резултате и доприносе за развој борилачких вештина.

Феномен у медицини

Далеке 1969. год. педијатар је при рутинском прегледу открио да тада дечак од шест година има срце на десној страни грудног коша, што је у то време било запањујуће откриће па је строго забранио бављење спортом чак и похађање основног физичког васпитања.

Дечак је и поред забране наставио са активним бављењем спортом , није имао никакве тегобе.

2011. године јавио се лекару пулмологу.

Налаз специјалисте пулмолога гласи:

Савић Радош, старости 48 год, одличног општег стања, без тегоба. Из личне анамнезе: до сада здрав. Спортиста од детињства, све време а и сада се активно бави спортом а у младости био и врхунски спортиста.

На основу клиничког налаза и радиографије плућа региструје се срце на десној страни грудног коша и лако спуштено ка средњем медијастинуму што је медицински феномен, изузетно ретко у нашој популацији. Напомињем да ово није случај situsa inversusa, када су сви органи грудног коша и абдомена померени у десну страну, већ само срце а оно што је веома необично, особа је без икаквих симтома.

С обзиром на анамнезу и клинички налаз можемо закључити да је ово заиста феномен у медицини!

Др мед. сци Снежана Филиповић-Степић,

специјалиста пнеумофтизиолог

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

....

САВИЋ, Радош-Ђинђер
Карате До, са специфичном психолошком припремом, Самоодбрана / Радош Савић - Ђинђер. – Београд: Мала празнина, 2011 (Београд: Графос). , 276 стр.: илустр.; 21 cm. – (Мала празнина, Радош Савић - Ђинђер)

Тираж 700. – Напомене и библиографске референце уз текст.
– Библиографија: стр.

ISBN..

а) Савић, Радош-Ђинђер б) Карате – Психолошка припрема – Самоодбрана

COBISS.SR–ID ....